

政務活動費 会計帳簿

議員氏名： 岸本 裕一

令和3年度

年月日	仕度区分	仕度項目	領収書 整理 番号	支払(収入)内容 (単独及び雑費等も記載)	収入金額	支払金額	控分率 (%)	計上額 (領収書別)	支払先	備 考
2021/4/30	A	調査研究費	010401	管内調査交通費(ガソリン4月分)		34,173	50%	17,086	小寺石油(株)	
2021/6/2	A	調査研究費	010601	管内調査交通費(ガソリン5月分)		25,223	50%	12,611	小寺石油(株)	
2021/7/1	A	調査研究費	010701	管内調査交通費(ガソリン6月分)		21,288	50%	10,644	小寺石油(株)	
2021/8/2	A	調査研究費	010801	管内調査交通費(ガソリン7月分)		30,619	50%	15,309	小寺石油(株)	
2021/8/27	A	調査研究費	010802	管内調査交通費(ガソリン)		1,000	50%	500	コスモ石油	
2021/9/31	A	調査研究費	010803	管内調査交通費(ガソリン8月分)		32,667	50%	16,333	小寺石油(株)	
2021/10/1	A	調査研究費	011001	管内調査交通費(ガソリン9月分)		29,123	50%	14,561	小寺石油(株)	
2021/10/1	C	広聴広報費	031001	岸本ゆいち新聞 作成代		930,000	88%	818,400	ビジネスサーピス(株)	
2021/4/10	G	資料購入費	070401	書籍購入費(中央公論5月号)		950	100%	950	鈴木寛堂	
2021/4/25	G	資料購入費	070402	新聞代(2021年4月)		4,400	100%	4,400	(有)京都新聞上賀茂販売所	
2021/4/30	G	資料購入費	070403	書籍購入費(2021年4月分)		21,918	100%	21,918	(株)大垣書店	
2021/5/9	G	資料購入費	070501	書籍購入費(中央公論6月号)		950	100%	950	鈴木寛堂	
2021/5/26	G	資料購入費	070502	新聞代(2021年5月)		4,400	100%	4,400	京都新聞上賀茂販売所	
2021/6/10	G	資料購入費	070601	書籍購入費		950	100%	950	鈴木寛堂	
2021/6/23	G	資料購入費	070602	新聞代(2021年6月)		4,400	100%	4,400	京都新聞上賀茂販売所	
2021/6/30	G	資料購入費	070603	書籍購入費(2021年6月分)		9,297	100%	9,297	(株)大垣書店	
2021/7/10	G	資料購入費	070701	書籍購入費(中央公論8月号)		950	100%	950	鈴木寛堂	
2021/7/26	G	資料購入費	070702	新聞代(2021年7月)		4,400	100%	4,400	京都新聞上賀茂販売所	
2021/7/31	G	資料購入費	070703	書籍購入費(2021年7月分)		33,968	100%	33,968	(株)大垣書店	
2021/8/8	G	資料購入費	070801	書籍購入費		950	100%	950	鈴木寛堂	
2021/8/23	G	資料購入費	070802	新聞代(2021年8月)		4,400	100%	4,400	京都新聞上賀茂販売所	
2021/8/31	G	資料購入費	070803	書籍購入費(2021年8月分)		7,178	100%	7,178	(株)大垣書店	
2021/9/10	G	資料購入費	070901	書籍購入費(中央公論10月号)		950	100%	950	鈴木寛堂	
2021/9/21	G	資料購入費	070902	新聞代(2021年9月)		4,400	100%	4,400	京都新聞上賀茂販売所	
2021/10/8	G	資料購入費	071001	書籍購入費(中央公論11月号)		950	100%	950	鈴木寛堂	
2021/10/21	G	資料購入費	071002	新聞代(2021年10月)		4,400	100%	4,400	京都新聞上賀茂販売所	
2021/10/29	G	資料購入費	071003	書籍購入費(2021年10月分)		63,559	100%	63,559	(株)大垣書店	
2021/12/11	G	資料購入費	071201	新聞代(2021年11・12月)		4,180	100%	4,180	京都新聞上賀茂販売所	未配速分割引
2021/4/1	H	事務所費	080401	事務所・駐車場賃借料(2021年4月)		143,000	50%	71,500	玉屋	
2021/4/30	H	事務所費	080402	光熱費(電気代2021年4月分)		9,997	50%	4,998	関西電力(株)	
2021/5/1	H	事務所費	080501	事務所・駐車場賃借料(2021年5月)		143,000	90%	71,500	玉屋	

(単位:円)

政務活動費 会計帳簿

議員氏名:

岸本 裕一

令和3年度

年月日	仕途区分	使途項目	領収書 整理 番号	支払(収入)内容 (領収及び領収書等記載)	収入金額	支払金額	控分率 (%)	計上額 (備考等欄)	支払先	備 考
2021/5/1	H	事務所費	080502	光熱水費(水道代3月-6月分)		11,247	50%	5,623	玉屋	
2021/5/31	H	事務所費	080503	光熱費(電気代2021年5月分)		10,865	50%	5,432	関西電力(株)	
2021/6/1	H	事務所費	080601	事務所-駐車場賃借料(2021年6月)		143,000	50%	71,500	玉屋	
2021/7/1	H	事務所費	080701	光熱費(電気代2021年6月分)		8,828	50%	4,414	関西電力(株)	
2021/7/1	H	事務所費	080702	事務所-駐車場賃借料(2021年7月)		143,000	50%	71,500	玉屋	
2021/7/1	H	事務所費	080703	光熱水費(水道代5月-6月分)		12,596	50%	6,298	玉屋	
2021/8/2	H	事務所費	080801	事務所-駐車場賃借料(2021年8月)		143,000	50%	71,500	玉屋	
2021/8/2	H	事務所費	080802	光熱費(電気代2021年7月分)		10,271	50%	5,135	関西電力(株)	
2021/9/1	H	事務所費	080901	事務所-駐車場賃借料(2021年9月)		143,000	50%	71,500	玉屋	
2021/9/1	H	事務所費	080902	光熱水費(水道代7月-8月分)		10,346	50%	5,173	玉屋	
2021/9/2	H	事務所費	080903	光熱費(電気代2021年8月分)		11,775	50%	5,887	関西電力(株)	
2021/10/1	H	事務所費	081001	事務所-駐車場賃借料(2021年10月)		143,000	50%	71,500	玉屋	
2021/10/1	H	事務所費	081002	光熱費(電気代2021年9月分)		9,020	50%	4,510	関西電力(株)	
2021/11/1	H	事務所費	081101	光熱水費(水道代9月-10月分)		8,998	50%	4,499	玉屋	
2021/11/1	H	事務所費	081102	事務所-駐車場賃借料(2021年11月)		143,000	50%	71,500	玉屋	
2021/12/1	H	事務所費	081201	事務所-駐車場賃借料(2021年12月)		69,193	50%	34,596	玉屋	12/15迄、請求額31分の15
2021/12/25	H	事務所費	081202	光熱水費(水道代11月-12月分)		5,309	50%	2,654	玉屋	12/15迄、請求額61分の45
2021/12/13	H	事務所費	081231	光熱費(電気代2021年10月分)		10,293	50%	5,146	関西電力(株)	
2022/1/9	H	事務所費	082101	光熱費(電気代2021年11月分)		8,796	50%	4,398	関西電力(株)	
2022/1/9	H	事務所費	082102	光熱費(電気代2021年12月分)		4,770	50%	2,385	関西電力(株)	
2022/4/26	I	事務費	090401	パソコン購入費		123,186	50%	61,593	株式会社ユニットコム	12/15迄、請求額25分の28、延滞利息除く
2021/4/30	I	事務費	090402	通借費(電話代2021年4月分)		7,398	50%	3,699	NTTファイナンス(株)	
2021/5/14	I	事務費	090501	Wifi使用料(4月分)		550	50%	275	NTTメディアサプライ(株)	
2021/5/31	I	事務費	090502	インターネット利用料(2021年4月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2021/5/31	I	事務費	090503	通信費(電話代2021年5月分)		6,580	50%	3,290	NTTファイナンス(株)	
2021/6/3	I	事務費	090601	Wifi使用料(5月分)		550	50%	275	NTTメディアサプライ(株)	
2021/6/6	I	事務費	090602	プリンター購入費		36,750	50%	18,375	ケーズデンキ	
2021/6/9	I	事務所費	090603	事務機器利用料(プリンター代4、5月分)		19,542	50%	9,771	日本通信システム(株)	
2021/6/21	I	事務費	090604	事務用品購入費		384	50%	192	シモジマ	
2021/6/24	I	事務費	090605	事務用品購入費		756	50%	378	ヨドバシカメラ	
2021/6/24	I	事務費	090606	事務用品購入費		1,428	50%	714	ヨドバシカメラ	

政務活動費 会計帳簿

議員氏名:

岸本 裕一

令和3年度

年月日	使途区分	使途項目	精収書 管理 番号	支出(収入)内容 (原簿及び帳簿等に記載)	収入金額	支払金額	控分率 (%)	計上額 (帳簿初簿)	支払先	備 考
2021/6/24	1	事務費	090607	事務用品購入費		418	50%	209	ヨドバシカメラ	
2021/7/1	1	事務費	090701	インターネット利用料(2021年5月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2021/7/1	1	事務費	090702	通債費(電話代2021年6月分)		6,949	50%	3,474	NTTファイナンス(株)	
2021/7/8	1	事務費	090703	Wifi使用料(6月分)		550	50%	275	NTTメディアサブライ(株)	
2021/7/12	1	事務費	090711	携帯電話料金(6月分)		15,206	50%	7,603	NTTファイナンス(株)	5/1~5/31利用分
2021/8/2	1	事務費	090801	インターネット利用料(2021年6月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2021/8/2	1	事務費	090802	通信費(電話代2021年7月分)		6,864	50%	3,432	NTTファイナンス(株)	
2021/8/10	1	事務費	090811	携帯電話料金(7月分)		11,761	50%	5,880	NTTファイナンス(株)	6/1~6/30利用分
2021/8/10	1	事務費	090803	事務機器利用料(プリンター代6・7月分)		8,731	50%	4,365	日本通信システム(株)	
2021/9/2	1	事務費	090901	インターネット利用料(2021年7月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2021/9/2	1	事務費	090902	通信費(電話代2021年8月分)		6,705	50%	3,352	NTTファイナンス(株)	
2021/9/10	1	事務費	090911	携帯電話料金(8月分)		12,988	50%	6,494	NTTファイナンス(株)	7/1~7/31利用分
2021/9/11	1	事務費	090903	Wifi使用料(7・8月分)		1,100	50%	550	NTTメディアサブライ(株)	
2021/10/1	1	事務費	091001	インターネット利用料(2021年8月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2021/10/1	1	事務費	091002	通信費(電話代2021年9月分)		6,630	50%	3,315	NTTファイナンス(株)	
2021/10/6	1	事務費	091003	事務機器利用料(プリンター代8・9月分)		6,837	50%	3,418	日本通信システム(株)	
2021/10/6	1	事務費	091004	Wifi使用料(9月分)		550	50%	275	NTTメディアサブライ(株)	
2021/10/11	1	事務費	091011	携帯電話料金(9月分)		13,994	50%	6,997	NTTファイナンス(株)	8/1~8/31利用分
2021/11/10	1	事務費	091111	携帯電話料金(10月分)		14,228	50%	7,114	NTTファイナンス(株)	9/1~9/30利用分
2021/11/20	1	事務費	091101	インターネット利用料(2021年9月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2021/11/28	1	事務費	091103	事務用品購入費		8,448	50%	4,224	株式会社MonetaRO	
2021/12/8	1	事務費	091201	事務機器利用料(プリンター代10・11月分)		11,943	50%	5,971	日本通信システム(株)	
2021/12/10	1	事務費	091211	携帯電話料金(11月分)		14,028	50%	7,013	NTTファイナンス(株)	10/1~10/31利用分
2022/1/6	1	事務費	092101	事務機器利用料(プリンター代12月分)		3,276	50%	1,638	日本通信システム(株)	12/13迄使用分のため全額
2022/1/9	1	事務費	092102	インターネット利用料(2021年10月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2022/1/9	1	事務費	092103	インターネット利用料(2021年11月分)		3,479	50%	1,739	株式会社ハイホー	
2022/1/9	1	事務費	092104	Wifi使用料(12月分)		266	50%	133	NTTメディアサブライ(株)	12/15迄、請求額31分の15
2022/1/11	1	事務費	092111	携帯電話料金(12月分)		10,557	50%	5,278	NTTファイナンス(株)	11/1~11/30利用分
2021/12/13	1	事務費	091231	通信費(電話代2021年10月分)		6,857	50%	3,428	NTTファイナンス(株)	
2021/12/13	1	事務費	091232	通信費(電話代2021年11月分)		6,734	50%	3,367	NTTファイナンス(株)	電報料金(5,434)は除外
2021/12/26	1	事務費	091233	通信費(電話代2021年12月分)		7,887	50%	3,883	NTTファイナンス(株)	11/1~11/30利用分

取巻活動費

会計帳簿

議員氏名:

岸本 裕一

令和3年度

年月日	使込区分	使込項目	経費管理番号	支払(取入)内訳 (原簿及び原簿等と異なると)	取入金額	支払金額	指分率 (原簿等)	計上額 (原簿等)	支払先	備考
2021/4/30	J	人件費	100401	事務所職員給与(2021年4月分)		77,000	50%	38,500		
2021/5/31	J	人件費	100501	事務所職員給与(2021年5月分)		84,000	50%	42,000		
2021/7/1	J	人件費	f00701	事務所職員給与(2021年6月分)		70,000	50%	35,000		
2021/8/2	J	人件費	100801	事務所職員給与(2021年7月分)		49,000	50%	24,500		
2021/9/1	J	人件費	100901	事務所職員給与(2021年8月分)		58,000	50%	28,000		
2021/10/1	J	人件費	101001	事務所職員給与(2021年9月分)		58,000	50%	28,000		
2021/11/2	J	人件費	101101	事務所職員給与(2021年10月分)		77,000	50%	38,500		
2021/4/1				政務活動費	1,200,000			0		
2021/7/1				政務活動費	1,200,000			0		
2021/10/1				政務活動費	1,200,000			0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		
								0		

政務活動費 会計帳簿

岸本 裕一

令和3年度

議員氏名:

年月日	帳簿区分	使途項目	領収書 整理 番号	支払(収入)内容 (帳簿及び領収書に記載)	収入金額	支払金額	控分率 (%)	計上額 (繰越控分)	支払先	備 考
	区分	項目名								
	A	調査研究費		7件		174,093		87,044		
	B	研修費		0件		0		0		
	C	広報広報費		1件		930,000		818,400		
	D	要請陳情等活動費		0件		0		0		
	E	会議費		0件		0		0		
	F	資料作成費		0件		0		0		
	G	資料購入費		20件		177,550		177,550		
	H	事務所費		23件		1,346,304		673,148		
	I	旅費		42件		408,242		204,112		
	J	人件費		7件		469,000		234,500	(A)-(C)	
				100件		3,600,000		2,194,754		1,405,246

第10号様式（第7条関係）

備 品 台 帳

会派・議員名

岸本 裕一

年度	品名／規格	取得価格 (円)	按分率 (%)	計上額 (円)	取得 年月日	廃棄 年月日
R3	パソコン工房 STYLE-ISH4-1X4-UHX デスクトップパソコン本体	123,186	50%	61,593	R3. 4. 26	

注 1 取得価格が10万円以上の備品について、記載してください。
 2 「年度」の欄には、充当した政務活動費が交付された年度を記載してください。

調查研究費

第5号の2様式(第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

職員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	010401		
費目	調査研究費 研修費・広聴広報費・要請陳情等活動費・会費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	管内調査交通費(ガソリン4月分)				
支払金額	34,173円	按分率	50%	計上額	17,086円
按分率の考え方	使途実態に占める政務活動の割合が不明				
備考	小寺石油(株) 領収日4/30				

請求書添付

領収書

000080

岸本ゆらいち事務所

様

領収番号
202104200030

2021年4月30日

金額	7 34 173
----	----------

但し 代として(内消費税等々)

ガソリン代 4月分

上記金額正に領収致しました。

入金内訳	現金	
	小切手	
	振込	
	平形	
	相殺	
調整額		

印
紙

小寺石油株式会社
西宮店SS
京都府京都市北区大宮西総門口町2-1
075-481-3293



取扱者印

請 求 書

C00002

〒603-8035
 京都市北区上賀茂朝霧ヶ原町30-19
 タマヤビル1F
 岸本ゆういち事務所 様

会社名 小寺石油株式会社
 〒 603-8836
 住 所 京都府京都市北区大宮西総門口町21-2

店舗名 西賀茂SS
 TEL. 075-491-3293

銀行名	口座番号	支店名
預金種別	口座名義人	
京都銀行		上堀川支店
普通 323822		
京都信用金庫		西賀茂支店
普通 0370432		
京都市農業協同組合		上賀茂支店
普通 0269697		
京都中央信用金庫		賀茂支店
普通 0021567		

お客様へのお知らせ

毎度有り難う御座ります。下記のとおり請求申し上げます。

前回請求額	入金額	売上調整額	入金調整額	差引繰越額	当回お買上額
24966	24966	0	0	0	34173

請求額	34173
-----	-------

ハイオク	レギュラー	軽油	灯油
	20991		

担当コード

担当印

お買上明細書

お客様コード

請求締日 2021年04月20日 支払予定日 2021年05月15日

整理NO./頁 1- 32

月日	車番	伝票	商品コード	商品名	数量	単価	金額	給油店略称
3/31		10810680		現金入金			24966	上賀茂SS
3/26	3019	138199230200	レギュラー		1752	148	2593	上賀茂SS
4/13	1919	48109180200	レギュラー		1971	148	2917	上賀茂SS
			小計				5510	
			消費税等				551	
			*** 車両 合計 ***				6061	
3/23	4770	123194610200	レギュラー		2553	148	3778	上賀茂SS
3/26	4770	158199440200	レギュラー		1999	148	2959	上賀茂SS
3/31	4770	57106270200	レギュラー		2427	148	3592	上賀茂SS
4/2	4770	18110660200	レギュラー		1934	148	2862	上賀茂SS
4/6	4770	111115600200	レギュラー		1362	148	2016	上賀茂SS
4/9	4770	75119850200	レギュラー		2381	148	3524	上賀茂SS
4/14	4770	100127980200	レギュラー		2266	148	3354	上賀茂SS
4/19	4770	35135720200	レギュラー		2346	148	3472	上賀茂SS
			小計				25557	
			消費税等				2555	
			*** 車両 合計 ***				28112	
			商品代合計				31067	
			標準税率対象(外)				31067	
			消費税等合計				3106	

*:内税商品 #:非課税商品

第5号の2様式 (第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

職員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	010601		
費 目	調査研究費・研修費・広報広報費・要請陳情等活動費・会議費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	管内調査交通費 (ガソリン5月分)				
支払金額	25,223円	按分率	50%	計上額	12,611円
按分率の考え方	使途実態に占める政務活動の割合が不明				
備 考	小寺石油(株) 領収日6/2				

請求書添付

領収書

000081

領収番号
202106200030

岸本ゆういち事務所 様

2021年6月2日

金額 725,223

他ガソリン代として(内消費税等)

入金内訳	現金	
	小切手	
	振込	
	手形	
	相殺	
調整額		

上記金額正に領収致しました。

印
紙

小寺石油株式会社
西賀茂SS
京都府京都市北区大宮西総門口町21-1
075-491-3293



取扱者印

請求書

C00002

〒803-8035

京都市北区上賀茂朝霧ヶ原町30-19
タマヤビル1F

岸本ゆういち事務所 様

会社名 小寺石油株式会社
〒 603-8835
住所 京都府京都市北区大宮西総門口町21-2

店舗名 西賀茂SS
TEL 075-481-3293

お客様へのお知らせ

銀行名	支店名
預金種別 口座番号	口座名義人
京都銀行	上堀川支店
普通 323822	
京都信用金庫	西賀茂支店
普通 0379432	
京都市農業協同組合	上賀茂支店
普通 0269697	
京都中央信用金庫	賀茂支店
普通 0021567	

毎度有り難う御座ります。下記のとおり請求申し上げます。

前回請求額	入金額	売上調整額	入金調整額	差引調整額	当回お買上額
34173	34173	0	0	0	25223

ご請求額
25223

ハイオク	レギュラー	軽油	灯油
	1544		

担当コード 担当印 確認印

お買上明細書

お客様コード

請求締日 2021年05月20日 支払予定日 2021年06月15日

整理NO./頁 1- 34

月日	車番 届先	伝票 NO.	一 号 NO.	商品コード	商品名	荷姿	税	数量	単価	金額	給油店略称
4.30		10415028			現金入金					34173	上賀茂SS
4.25	4770	102144200	200		レギュラー			2487	148	3681	上賀茂SS
4.28	4770	33148580	200		レギュラー			2258	148	3342	上賀茂SS
4.29	4770	45148710	200		レギュラー			52	148	770	上賀茂SS
4.30	4770	96150200	200		レギュラー			2296	148	3398	上賀茂SS
5.5	4770	9157680	200		レギュラー			1763	149	2627	上賀茂SS
5.7	4770	21160510	200		レギュラー			1596	149	2378	上賀茂SS
5.13	4770	76167570	200		レギュラー			1854	148	2762	上賀茂SS
5.20	4770	15176400	200		レギュラー			2666	149	3972	上賀茂SS
					小計					22930	
					消費税等					2293	
					*** 車両 合計 ***					25223	
					商品代合計					22930	
					標準税率対象(外)					22930	
					消費税等合計					2293	

*:内税商品 #:非課税商品

第5号の2様式 (第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

職員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	010701		
費 目	研究・研修費・広報報費・要請陳情等活動費・会費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	管内調査交通費 (ガソリン6月分)				
支払金額	21,288円	按分率	50%	計上額	10,644円
按分率の考え方	使途実態に占める政務活動の割合が不明				
備 考	小寺石油(株) 領収日7/1				

請求書添付

領収書

00008

岸本ゆういち事務所 様

領収番号
202106200036

金額 72,288 -
但し 代として (内消費税等 ¥)

2021年7月1日

入	現金	
金	小切手	✓
内	振込	
訳	手形	
	相殺	
	調整額	

上記金額正に領収致しました。

印
紙

小寺石油株式会社
西賀茂SS
京都府京都市北区大宮西総門口町21-2
075-491-3293



請 求 書

C00002

〒603-8035

京都市北区上賀茂朝露ヶ原町30-19
タマヤビル1F

岸本ゆういち事務所 様

会社名 小寺石油株式会社

〒603-8835

住 所 京都府京都市北区大宮西総門口町21-2

店舗名 西賀茂SS

TEL 075-491-3293

お客様へのお知らせ

銀行名	支店名
預金種別 口座番号	口座名義人
京都銀行	上堀川支店
普通 323822	
京都信用金庫	西賀茂支店
普通 0379432	
京都市農業協同組合	上賀茂支店
普通 0269607	
京都中央信用金庫	賀茂支店
普通 0021567	

仮處分り懸う御座居ます。下記のとおり請求申し上げます。

前回請求額	入金額	売上調整額	入金調整額	差引繰越額	当回お買上額
25223	25223	0	0	0	21288

ご請求額
21288

ハイオク	レギュラー	軽油	灯油
	12756		

担当コード

担当印 確認印

お買上明細書

お客様コード

請求経日 2021年06月20日 支払予定日 2021年07月15日

整理NO./頁 1- 35

月日	車番 原先	伝票 NO.	商品コード	商品名	荷資	税	数量	単価	金額	給油店略称
6/2		5919336		現金入金					25223	上賀茂SS
5/26	4770	37184630200		レギュラー			2356	151	3558	上賀茂SS
5/28	4770	5186880200		レギュラー			1389	151	2097	上賀茂SS
6/3	4770	86194890200		レギュラー			2214	152	3365	上賀茂SS
6/8	4770	14101100200		レギュラー			2394	152	3639	上賀茂SS
6/11	4770	16105530200		レギュラー			2502	152	3803	上賀茂SS
6/16	4770	7111720200		レギュラー			1901	152	2890	上賀茂SS
				小計					19352	
				消費税等					1936	
				*** 車両 合計 ***					21288	
				商品代合計					19352	
				標準税率対象(外)					19352	
				消費税等合計					1936	

*:内税商品 #:非課税商品

第5号の2様式 (第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

議員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	010801		
費 目	調査交通費・研修費・広報広報費・要請陳情等活動費・会議費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	管内調査交通費 (ガソリン7月分)				
支払金額	30,619円	按分率	50%	計上額	15,309円
按分率の考え方	使途実態に占める政務活動の割合が不明				
備 考	小寺石油(株) 領収日8/2				

請求書添付

領収書

00008

岸本ゆらいち事務所 様

領収番号
202107200030

R3年8月2日

金額 730,619-

但し 代として (内消費税等))

7月分ガソリン

上記金額正に領収致しました。

入金内訳	現金	
	小切手	✓
	振込	
	手形	
	相殺	
	調整額	

印
紙

小寺石油株式会社
西宮支店
京都府京都市北区大宮西総門口町21-2
075-491-3293



取付票
[]

請 求 書

C00002

〒603-8035

京都市北区上賀茂朝露ヶ原町30-19
タマヤビル1F

岸本ゆういち事務所 様

会社名 小寺石油株式会社
〒 603-8835
住 所 京都府京都市北区大宮西総門口町21-2

店舗名 西賀茂SS
TEL 075-491-3293

銀行名	支店名
預金種別	口座名義人
京都銀行	上堀川支店
普通 323822	
京都信用金庫	西賀茂支店
普通 0378432	
京都市農業協同組合	上賀茂支店
普通 0269697	
京都中央信用金庫	賀茂支店
普通 0021567	

お客様へのお知らせ

毎度有り難う御座ります。下記のとおり請求申し上げます。

前回請求額	入金額	売上個数額	入金個数額	差引個数額	当回お買上額
21288	21288	0	0	0	30619

ご請求額
30619

ハイオク	レギュラー	軽油	灯油
	1783		

担当コード	担当印	確認印
-------	-----	-----

お買上明細書

お客様コード

請求締日 2021年07月20日 支払予定日 2021年08月15日

整理NO. / 1 - 35

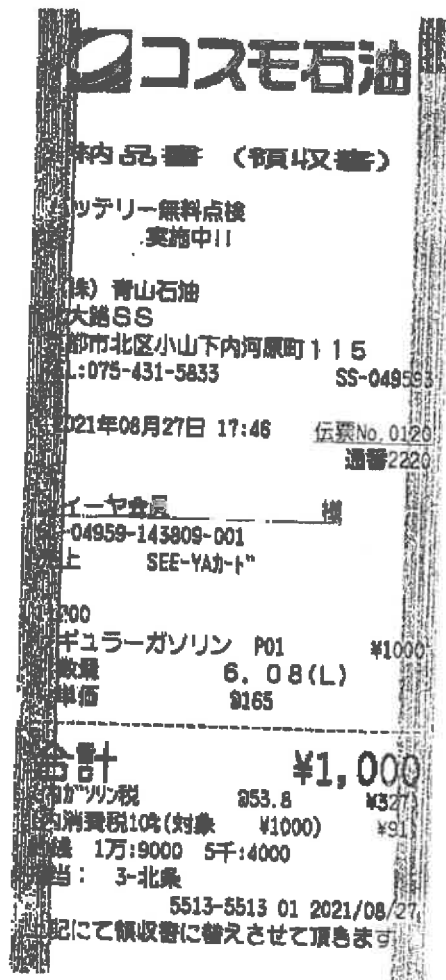
月日	車番 局先	伝票 NO.	一 等 NO.	商品コード	商品名	荷姿	税	数量	単価	金額	給油店略称
7/1		5713308			現金入金					21288	上賀茂SS
6/21	4770	6118040200		レギュラー				21	155	3255	上賀茂SS
6/24	4770	70122260200		レギュラー				2429	155	3765	上賀茂SS
6/29	4770	56130700200		レギュラー				2257	155	3498	上賀茂SS
7/24	770	75134040200		レギュラー				2035	155	3154	上賀茂SS
7/7	770	63140900200		レギュラー				2447	155	3793	上賀茂SS
7/9	770	57144150200		レギュラー				2186	155	3388	上賀茂SS
7/14	770	21150780200		レギュラー				2058	156	3210	上賀茂SS
7/19	770	98157240200		レギュラー				2418	156	3772	上賀茂SS
				小計						27835	
				消費税等						2784	
				*** 車両 合計 ***						30619	
				商品代合計						27835	
				標準税率対象(外)						27835	
				消費税等合計						2784	

*:内税商品 #:非課税商品

第5号の2様式 (第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

議員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	010802		
費 目	調査研究費・研修費・広報広報費・要請陳情等活動費・会議費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	管内調査交通費 (ガソリン)				
支払金額	1,000円	按分率	50%	計上額	500円
按分率の考え方	使途実態に占める政務活動の割合が不明				
備 考	コスモ石油 領収日8/27				



第5号の2様式 (第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

職員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	010803		
費 目	調査研究費・研修費・広報広報費・要請陳情等活動費・会費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	管内調査交通費 (ガソリン8月分)				
支払金額	32,667円	按分率	50%	計上額	16,333円
按分率の考え方	使途実態に占める政務活動の割合が不明				
備 考	小寺石油(株) 領収日8/31				

請求書添付

領収書

00080

領収番号
R2108200029

岸本ゆういち事務所

様

R3 年 8 月 31 日

金額 32667

但しガソリン代として(内消費税等)

8月分 ガソリン代

上記金額正に領収致しました。

入金内訳	現金	
	小切手	✓
	振込	
	手形	
	相殺	
調整額		

印
紙

小寺石油株式会社
西宮支店
京都府京都市北区大宮西総門口町21-2
075-491-3293



取込者印

請 求 書

C00002

〒603-8035
 京都市北区上賀茂朝霧ヶ原町30-19
 タマヤビル1F

 岸本ゆういち事務所 様

会社名 小寺石油株式会社
 〒 603-8835
 住 所 京都府京都市北区大宮西総門口町21-2

 店舗名 西賀茂SS
 TEL 075-491-3203

銀行名	支店名
種金種別	口座番号
京都銀行	口座名義人
普通 323822	上堀川支店
京都信用金庫	西賀茂支店
普通 0379432	
京都市農業協同組合	上賀茂支店
普通 0269697	
京都中央信用金庫	賀茂支店
普通 0021667	

お客様へのお知らせ

毎度有り難う御座ります。下記のとおり請求申し上げます。

前回請求額	入金額	未上納残額	入金調整額	差引総延額	今回お買上額	ご請求額
30619	30619	0	0	0	32667	32667

ハイオク	レギュラー	軽油	灯油
	18036		

担当コード 担当印 確認印

お買上明細書

お客様コード

請求締日 2021年08月20日 支払予定日 2021年09月16日

整理NO./頁 1- 35

月日	車番 NO.	区票 NO.	商品コード	商品名	荷 税	税 額	単 価	金 額	給油店略称
8 2		10517019		現金入金				30619	上賀茂SS
7 21	4770	47181340200		レギュラー		1985	156	3097	上賀茂SS
7 27	4770	91169370200		レギュラー		2303	156	3593	上賀茂SS
7 30	4770	107173940200		レギュラー		2499	156	3898	上賀茂SS
8 3	4770	28181040200		レギュラー		2442	156	3810	上賀茂SS
8 6	4770	83184820200		レギュラー		2584	156	4031	上賀茂SS
8 10	4770	32191840200		レギュラー		2032	156	3170	上賀茂SS
8 13	4770	66195060200		レギュラー		2487	156	3880	上賀茂SS
8 20	4770	59102960200		レギュラー		2704	156	4218	上賀茂SS
				小 計				29697	
				消費税等				2970	
				*** 車両 合計 ***				32667	
				商品代合計				29697	
				標準税率対象(外)				29697	
				消費税等合計				2970	

*: 課税商品 #: 非課税商品

第5号の2様式 (第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

職員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	011001		
費 目	調査研究費・研修費・広報広報費・要請院附等活動費・会議費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	管内調査交通費 (ガソリン9月分)				
支払金額	29,123円	按分率	50%	計上額	14,561円
按分率の考え方	使途実態に占める政務活動の割合が不明				
備 考	小寺石油(株) 領収日10/1				

請求書添付

領収書

000080

領収書番号
202109200028

岸本ゆういち事務所 様

2021年10月 日

金額 729123

但し 代として(内消費税等)

入金内訳	現金	✓
	小切手	
	振込	
	手形	
	相殺	
	調整額	

上記金額正に領収致しました。

印
紙

小寺石油株式会社
西宮店SS
京都府京都市北区大宮西総門口町2-1
075-491-3293



取扱者印

請 求 書

C00002

〒603-8035
 京都市北区上賀茂朝露ヶ原町30-19
 タマヤビル1F
 岸本ゆういち事務所 様

会社名 小寺石油株式会社
 〒 603-8835
 住 所 京都府京都市北区大宮西総門口町21-2

店舗名 西賀茂SS
 TEL 075-491-3263

お客様へのお知らせ

銀行名	支店名
口座種別	口座名義人
京都銀行	上堀川支店
普通 323822	
京都信用金庫	西賀茂支店
普通 0379432	
京都市農業協同組合	上賀茂支店
普通 0269697	
京都中央信用金庫	賀茂支店
普通 0021567	

毎度有り難う御座ります。下記のとおり請求申し上げます。

前回請求額	入金額	売上調整額	入金調整額	差引繰越額	当回お買上額	ご請求額
32667	32667	0	0	0	29123	29123

ハイオク	レギュラー	軽油	灯油
	16972		

担当コード 振当印 確認印

お買上明細書
 お客様コード 請求締日 2021年09月20日 支払予定日 2021年10月15日 整理NO./頁 1- 36

月日	車番	云	票	号	商品コード	商品名	荷姿	税	数量	単価	金額	給油店略称
831				15311989		現金入金					32667	上賀茂SS
825	4770	51	09570200		レギュラー				2258	156	3522	上賀茂SS
830	4770	107	17750200		レギュラー				2138	156	3335	上賀茂SS
9	14770	301	21940200		レギュラー				2386	156	3722	上賀茂SS
9	64770	122	127680200		レギュラー				2405	156	3752	上賀茂SS
9	94770	57	131340200		レギュラー				24	156	3744	上賀茂SS
9	104770	64	134520200		レギュラー				1757	156	2741	上賀茂SS
9	14770	31	140000200		レギュラー				1552	156	2421	上賀茂SS
9	174770	33	143980200		レギュラー				2076	156	3239	上賀茂SS
					小計						26476	
					消費税等						2647	
					*** 車両 合計 ***						29123	
					商品代合計						26476	
					標準税率対象(外)						26476	
					消費税等合計						2647	

*:内税商品 #:非課税商品

費報広聴広

第5号の2様式 (第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

職員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	031001		
費 目	調査研究費・研修費・広報費・要請陳情等活動費・会議費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	岸本ゆういち新聞 作成代				
支払金額	930,000円	按分率	88%	計上額	818,400円
按分率の考え方	紙面掲載割合により按分				
備 考	ビジネスサービス(株) 領収日10/1				

おまけUV印刷グループ

領 収 証 A No. 000235

岸本裕一事務所 殿

¥ 930,000 -

但 岸本ゆういち新聞作成 折込代 818,400
 (現金) 111,600 手形(期日) 銀行(支店)

上記の金額正に領収いたしました。 2021年 10月1日
 2021年 10月 / 日 本振込確認

〒600-0001 京都府京都市中京区西ノ町二丁目2番2号
 TEL (075) 645-2212
 FAX (075) 645-2224

投票

第9号様式（第7条関係）

令和3年度 印刷物配布費用等説明書

会派・議員名

岸本 裕一

配布物 (名称)	岸本ゆういち新聞	規格	B4サイズ両面フルカラー
配付先	北区新聞折込(読売・朝日・日経・京都)	作成部数	85000

	無	有	充当有の場合					備考	
			支出先・内容等	支出額 (円)	按分率 (%)	計上額 (円)	領収書 整理 番号		
所要経費	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	印刷・ 作成費用	ビジネスサービス 株式会社	374,000	88%	329,120	31001	550枚は直接配布
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	新聞 折込代	読売新聞・朝日新聞 日経新聞・京都新聞	120,615	88%	106,141	31001	36,550枚
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ポスト ティング	北区	263,450	88%	231,836	31001	47,900枚
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	データ 作成費	原稿作成・写真撮影・ 編集	176,000	88%	154,880	31001	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		値引き	(4,065)	88%	(3,577)	31001	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					0		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					0		
同封物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	政務活 動費の 充当対 象				0		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	政務活 動費の 充当対 象外		—	—	—	—	
合計				930,000	—	818,400	—		

注 配布物の印刷又は作成に係る業務委託に要する費用を計上していない場合であっても、当該配布物を添付してください。

季刊

岸本ゆういち新聞

〒603-6635 京都市北区上賀茂船場ヶ原30-18 タマヤビル1F

TEL 075-722-8611 FAX 075-722-8612

Email: info@kishimoto-yuichi.com HP: http://kishimoto-yuichi.com
Facebookは「岸本裕一事務所」、Twitterは「京都府議会議員 岸本裕一」で最新情報。



皆さまの声を
お聞かせください

地域のご要望やお困りごとなど、お悩みのときはお気軽にご相談、お問い合わせください。
また、「岸本ゆういち新聞」をご希望の方は、事務所までお申し付けください。



岸本裕一
(自民/北区)

令和三年度の春夏活動概要

今年度も引き続き様々な活動に取り組んでまいります。

令和三年度も多くのことがあり、皆様のご支援ご鞭撻を頂きながら様々な活動ができて参りました。大変感謝しております。昨年1月ごろから発生しました新型コロナウイルス感染症の感染拡大に関しましては、言うまでもなく、私たちの日常生活に甚大な影響が生じております。府議会議員と致しまして、府の行政施策を皆様にお伝えし生活に生かさせて頂けるべく、岸本は奮闘しております。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

八月臨時会補正予算案 賛成討論 (要旨)

今回の補正予算案は、「まん延防止等重点措置」の適用に伴い、営業時間短縮への協力金に加え、厳しい状況にある飲食事業者が売り上げを確保するための支援を行うとともに、ワクチン接種の早期化と患者受入体制の強化に取り組むための経費を計上するものです。去る8月3日には、我が議員団から西脇知事に對して、「医療提供体制の更なる充実」や「ワクチン接種の一層の推進」

今こそ、
がんばりましょう！

希望ある北区を



8.676.15
52,46cm

「地域経済に対する支援」などについて、緊急要望を提出したところであり、この要望にも沿った、的確な対策を講じるものとして高く評価いたします。

西脇知事におかれましては、苦しみ府民の不安や不満の声にも丁寧な寄り添い、京都が一丸となつて危機を乗り越えるため、引き続き、その手腕を存分に発揮していただくよう、お願ひ申し上げます。

なお、協力金につきましては、事業者の突進に合わせて、売上高や売上減少額に応じた金額を支給する仕組みとなっており、一定の手間

と時間がかかることは理解しますが、厳しい状況にある事業者の皆様には一刻も早く支援を届ける必要があることから、先渡しを含め、可能な限り速やかな支給を実現していただくよう、お願ひいたします。

最後になりましたが、私たち自由民主党府議会議員団は、西脇府政を支える最大会派として、新型コロナウイルス感染症の克服に全力を尽くすとともに、京都府政の推進に一層貢献してまいります。決意であることを表明いたします。



活動報告

紫野小学校校庭での夏祭り



コロナ禍の中、様々なイベントが中止や延期となっております。残念なことです。このような中で、7月31日午後4時から、万全の感染防止対策を施して、紫野小学校の校庭で行われました。武田淳北区長もお見えでしたので、写真をご一緒に。とにかく、久々の地域のイベントでありまして、嬉しい感覚が込み上げました。

令和三年六月定例会一般質問



定例会での一般質問で登壇致しました。地域経済の浮揚につき、重要課題と思われるテーマをめぐって3つ質問。①地域ブランドの一層の魅力化②地域の魅力を見える化する「地域限定旅行業」による着地型旅行の推進③地域の買い物物の中心「商店街」の魅力向上と、日常の買い物をしたくても近くに買い物をする場所がないという、いわゆる「買い物難民」を少なくする方策の3点について、西脇知事に質問致しました。

令和三年六月定例会特別委員会



魅力ある地域づくりに関する特別委員会

岸本裕一 委員長

5月の臨時会に、各議員の委員会の所属変更がありました。私岸本裕一は、常任委員会は、農商工労働常任委員会に、特別委員会は、魅力ある地域づくりに関する特別委員会に所属となりました。魅力ある地域づくりに関する特別委員会では、委員長に選出されました。写真は7月2日に開催された魅力ある地域づくりに関する特別委員会において議事を進行しているものです。

地域農林経済学会会計監査



京都府において、農林水産業の振興は重要な課題の一つです。そのような政策対応がなされると必要とされるのが最新の情報です。地域の農林水産業の振興策を研究テーマに探している地域農林経済学会で、不肖岸本裕一が監事の任に着くことになりました。8月20日午前11時から、学会事務局の1階会議室にて、監査の業務を行いました。帳簿と証拠類を照会して、さらに、それが、決算報告の書類にしっかりと反映しているかをチェックし、適正な処理を確認しました。

2/26外

12.3x12.6

2/139.98cm²

加賀の神迎にて◎

今年もついに美祭・祇園祭・時代祭のいわゆる京都三大祭の行列巡行が中止となりました。昨年に続き、新型コロナウイルス感染症大防止、観覧者と行列参加者や関係者の安全を最優先とする措置というところです。▼歴史と伝統のある祭の催行は、祭の諸事万端を継承していく上で是非とも必要なことであるとされており、コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で、京都の三大祭のみならず、地域のお祭りやイベントの開催の手筈までもが継承されないようになるとの懸念が取り沙汰されております。▼折しも、本日は五山の送り火の日である。八月十六日です。是非とも従来通りの送り火を来年には拝見したいものと痛切に思っております。▼今年には、コロナ禍で、皆様のお近くにお邪魔する機会が減っております分を埋め合わせる意味から、この岸本ゆういち新聞をお手元にお届けさせていただく回数を増やそうと考えております。そんなような皆様と情報共有したいという思いを表現しようと考えております。▼コロナ克服の期待の下で、このコロナ禍の難局を乗り越える取り組みを皆様とともに元気よく行っていきたいと思っております。国・府・市の自民党のネットワークで、岸本ゆういちも、京都府議会議員として全力で頑張ります！！

御見積書

3年 7月 14日

岸本裕一事務所 御中

納期 下記参照
御支払条件 ご相談の上
見積有効期間 一ヶ月

カチコミショップ
ビズネット株式会社
代表取締役 元 昇
〒113-0033
東京都文京区神田久保町2-36
TEL(075)845-2212
FAX(075)845-2224

下記の通りお見積申し上げます。何卒御用命の程お願い申し上げます。

担当

総合計 ¥930,000

	サイズ(mm)	数量	単価	金額
◆北区、右京区(一部) 読売、朝日、京都新聞				
岸本ゆういち新聞作成	B4	85000	4.00	340,000
用紙:コート90k				
印刷:両面カラー				
新聞折込(北区 36550件)	B4	36550	3.00	109,650
ポスティング折込(北区 47900件)	B4	47900	5.00	239,500
データ作成費 (原稿作成、写真撮影・編集)		一式		160,000
小計				849,150
消費税				84,915
合計				934,065
				▲ 4,065
				930,000

【備考】

用紙・枚数・データ作成などの場合、値段が異なってまいります。
半折りは含まれておりません。
新聞折り込み日等は打ち合わせ。

請求書

(8月分)
R3年8月末日

岸本裕一事務所 殿

カラコピー・印
ビジネスサ
〒612-8411 京
TEL (075) 645-2
FAX (075) 645-



代表取締役 山元 昇

請求金額 ￥930,000-

金額	金額	備考
当月請求額 (請求明細書 / 業)	¥849,150	
消費税 10%	¥84,915	
値引	△¥40,650	
消費税		
送引請求額	930,000	

○ 毎々格別引立に所かりお置き存じます
本件文書計額は上記の通りと相成りますのでお引き合わせの上
お支払いよろしくお願ひ申し上げます

振込の際は京都中央信用金庫竹田支店
普通預金 0407394へ振り込み願ひます

入金日 9月10日

領収証番号

換印 作成

請求明細書

岸本裕一事務所 殿

令和3年8月31日

各種出力・印刷・書写・図面製本・スキャン
ビジネスサービス株式会社
〒612-8411 京都市伏見区竹田久保町2番96-2
TEL (075) 645-2212 FAX (075) 645-2224

品名	規格	原簿枚数	×	焼付枚数	合計枚数	単価	金額
岸本ゆかち新聞作成	B4		×		85,000	4	340,000
コート90K, B4	/		×				
新聞折込	/		×		36,550	3	109,650
ポストイン折込	/		×		47,900	5	239,500
データ作成費(原稿作成)	写真撮影, 編集		×		一式		160,000

得意先
換収印

照合
監票

合計 ￥849,150 (税込)

納品書

岸本裕一事務所

殿

令和3年8月31日

各種出力・印刷・看板・図面製本・スキャン
ビジネスサービス株式会社

〒612-8411 京都市伏見区竹田久保町2番96-2
TEL (075)645-2212(代) FAX (075)645-2224

品名	規格	原図枚数	×	送付枚数	合計枚数 冊数	単価	金額
岸本ゆづり新聞作成	B/A		×		85,000	4	3,400.00
コトink, A/A	/		×				
	/		×				
新聞折込	/		×		136,550	3	10,965.00
ポスター/A折込	/		×		47,900	5	2,395.00
データ作成費(原稿作成)	写真撮影, 編集				一式		1,600.00
	/		×				

得意先
検取印

照合

数量

合計 ¥ 849,150 (送料・税込)

資料購入費

第5号の2様式(第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

職員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	070401		
費 目	調査研究費・研修費・広報広報費・奨励費等活動費・会費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	書籍購入費(中央公論5月号)				
支払金額	950円	按分率	100%	計上額	950円
按分率の考え方					
備 考	鈴木萬堂 領収日4/10				

本のコピー添付

領 収 証

岸本ゆかり事務所様 2021年4月10日

★ 950

但 中央公論 5月号

上記正に領収いたしました

内 訳
 税抜金額
 消費税額等(%)

書籍・雑誌・文房具
鈴木萬堂

京都市北区上賀茂南大路町
 TEL&FAX(075)781-0400

コウロウ ウケ-1048

中央公論

5
2021
MAY

拡散する不安のメカニズム

▶ 特集 陰謀論が 世界を 蝕む

陰謀論大国アメリカ

●森本あかり×渡辺 靖

「正しい知識」は
防波堤になるか？

●秦 正樹

下級国民の反乱 ●橋 玲

●検証 中国/ロシア

▶ 特集 強権中国の野望

覇権狙う習近平の論理 ●川島 真×益尾知佐子
尖閣防衛/ワクチン外交/経済成長



「脱ミニ東京・持続可能性都市」戦略
増田寛也+宇野重規

コロナの最前線から 尾身 茂



コロナの原動力から

新型コロナ分科会会議に託く政治と専門家の関係

これから国に
言うべきことは言っていく

尾身茂 76
聞き手 牧原出

方便学が「自由に生き方・働き方を選べる社会」を提言

コロナ後の「脱三三東京・
持続可能性都市」戦略

増田寛也 87
宇野重規

【対談】コロナとメンタル

全国民が「ひきこもり」に
あなたの心は大丈夫か

斎藤 雅 98
佐藤 優

国交からランドセルまで、被害から守り続けて四〇年

被災地の復興は、
文化遺産の救出・復旧から始まる

内田俊秀 154

「失われた時を求めて」を求めて

千葉雅也 182

地図記号のひみつ◎ 駅は元祖ストリートと

今尾恵介 150

炎上するまぐろ◎ 連歌の残り香

立川吉実 161

冒険の断章◎ 本居宣長と「役に立たない」問題

角幡唯介 176

好評連載

ロバート キャンベルの二重対談◎

アフリカから遠く離れて

聞き手 ロバート キャンベル 162

地球行商人

味の素グリーンズ1 (第4回)

黒木 亮 188

新連載小説

馬上の星 (第1回)

小説 馬援伝

宮城谷昌光 198

連載小説

任侠楽団 (第3回)

今野敏 208

雪濛 (第21回)

黒川博行 232

南洋のエニアル (第3回)

中路啓太 244

コラム

津和の迷宮◎

櫻井 文◎ 仲野 俊史

美しい津和町を巡りて◎ 津和町を巡る

影形◎ 藤原 玄明 文◎ 藤原 俊子

劇中、舞台、展覧会

「アサイチ」華永邦彦の仕事

参事特別会商

T・I・B・L・E・A・D・E・R 藤原 俊子

寺本 尚夫・井上 晴夫 後援 東京 府代表 藤原 俊子

読者コラム

ユウの一枚

13

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

読者アンケート

◎印刷デザイン
中経株式会社(中経デザイン事務所)

◎印刷文字組立
ケアデザインズ・印刷・配付印刷社

◎印刷・本文デザイン
古田印刷・藤原 俊(中経デザイン事務所)

◎印刷・天竺・天竺
天竺印刷(FACE)

◎日本写真印刷
CNP/時時印刷ソフト・海上印刷

APP-得意・内田俊秀・ANNEALAGE CO.,LTD

定期購読
キャンペーン実施中
※詳しくは巻末

第5号の2様式(第7条関係)

政務活動費領収書貼付用紙

議員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	070402		
費 目	調査研究費・研修費・広報広報費・要請陳情等活動費・会議費・資料作成費・資料購入費・事務所費・事務費・人件費				
支払内容	新聞代(2021年4月)				
支払金額	4,400円	按分率	100%	計上額	4,400円
按分率の考え方					
備 考	(有)京都新聞上賀茂販売所 領収日4/25				

2021年04月分
上賀茂朝霞ヶ原町30-19
タマヤビル1階
岸本ゆういち様

領 収 証

ID(47039)
No. 1- 66-0406-000

4/25 集金

品 名	部 数	金 額
京都新聞セツ※	1	4,400
合 計		¥ 4,400

※は軽減税率対象品目

お知らせ

毎度ご購入有難うございます。
左記の通り領収致しました。

8%対象 ¥4,400(消費税 ¥325)



有限会社 京都新聞上賀茂販売所
〒603-8054
京都市北区上賀茂榎井町30
TEL: 075-721-6731

FAX: 075-721-6732



第5号の2様式（第7条関係）

政務活動費領収書貼付用紙

議員氏名(会派名)	岸本 裕一	整理番号	070403		
費 目	調査研究費・研修費・広報広報費・要請陳情等活動費・会議費・資料作成費・資料購入費・事務経費・事務費・人件費				
支 払 内 容	書籍購入費（2021年4月分）				
支 払 金 額	21,918円	按分率	100%	計 上 額	21,918円
按分率の考え方					
備 考	(株)大垣書店 領収日4/30				
領収書 添付 本のコピー 添付					

領 収 書

金額		拾	万	千	百	拾	円	
		¥	2	4	3	0	4	(10%税込)

→ (内) 21,918 円

ただし、下記内訳のとおり
上記金額領収いたしました

令和 3 年 4 月 30 日

京都府議会議員 岸本裕一様

住所 京都市北区小
氏名 株式会社 大
代表取締役



内 訳

品 名	数量	単位	単 価	金 額		備 考
				円	千 円	
眠れないほどおもしろい百人一首	1	冊	584		584	
自律神経を整える人生で一番役に立つ「言い」	1	冊	535		535	
心配事の9割は起こらない	1	冊	673		673	
死なないように稼ぐ。生き残るビジネスと	1	冊	851		851	
つながり過ぎた世界の先に	1	冊	950		950	
正義の政治経済学	1	冊	802		802	
在宅ひとり死のススメ	1	冊	792		792	
中国の歴史 10	1	冊	1,337		1,337	
イギリス英語音声学	1	冊	3,267		3,267	
教養としての「地政学」入門	1	冊	1,782		1,782	
英語の歴史から考える英文法の「なぜ」 2	1	冊	1,782		1,782	
生物はなぜ死ぬのか	1	冊	891		891	
英語の歴史から考える英文法の「なぜ」	1	冊	1,782		1,782	
牛頭天王と蘇民将来伝説	1	冊	3,168		3,168	
免疫力 正しく知って、正しく整える	1	冊	871		871	
小 計	15	冊			20,067	(内税)

#4756

領 収 書

内 訳					
品 名	数量	単位	単 価	金 額	備 考
			円	千 円	
新しい「足」のトリセツ	1	冊	1,436	1,436	削除
人生100年時代	1	冊	990	990	
つながり過ぎた世界の先に 世界の知性 シリ	1	冊	950	950	削除
「顧客消滅」時代のマーケティング	1	冊	861	861	
小 計	4	冊		4,237	(内税)
合 計	19	冊		24,304	(内税)



あの歌に、驚きのドラマがめざらー!

板野博行

百人一首

眠れないほど
おもしろい

ちはやぶる

神代も聞かず 龍田川……

**20万部
突破!**



三書房
全詩入景

在原業平、小野小町、紫式部、西行……
百人一首の「最適ガイドブック」!

はじめに……『百人一首』には人間ドラマのすべてがある！

*和歌の魅力を今に伝える『百人一首』とは？ 11

*これだけは知っておきたい『和歌の基礎知識』 15



1 厳選！ あの「有名歌人」たちの「究極の一首」

- 花の香は移りけりなほつらに我が身世にそななめせしよ 小野小町 22
- もはなる神代も聞かず 瀬田川なる祖に水くもとは 在原業平朝臣 25
- 人はさ心もしらず するまとは花を昔の香にはほひける 紀貫之 28
- かぞらむこの世のほかの思ひ出に今ひとたびの逢ふともあな 和泉式部 31
- めくり巻きて見しやそれともわかぬまに巻きてくれにし夜半の月かな 紫式部 34
- やすしはも寝なましものを小夜置けてかたぐまでの月を見しかな 赤染衛門 37
- 夜をうつて鳥のそら音ははかるともよに遊家の園はゆるこし 若狭納言 40
- 隠けて月やなものを思はずるかよ願なるわが涙かな 西行法師 43
- 玉の緒と結えなほ結えぬながらは恐ろしきの咽りもする 式子内親王 46
- 来ぬ人を松帆の潮の夕なまに焼くや遊蓮の身もなれつ 権中納言実家 49



2 心とまめく！ 雅でドラマチックな恋の歌

- 筑波川の岸より暮るるみな川をさてもりて瀬となりなる 陽成院 56
- 陸奥のしのぶもすり離れにみだれ初めにし我ながらに 河原左大臣 59
- 佐ひぬれば今はた同じ難波なる身をくしても逢はむと思ふ 元良親王 62
- 名にしおはば 逢坂山のさねかづら 人にしられもくるよしもあな 三采右大臣 68
- みかの原むきと逢さる泉川いつ見きとてか恋にかるらむ 中納言兼輔 68
- 浅茅生の小野の篠原しのぶれとわまりてなよか人の恋しき 夢観等 71
- 逢ひ見ても後の心にくらなほ昔はものを思はかりけり 権中納言教通 74
- 由良の戸をわたる舟人からそたえ行方も知らぬ恋の道かな 曾根野見 77
- 御道守衛士のたぐ水の夜はもえ燈は消えつものぞき思へ 大中臣能宣 80
- 君なため惜しからざりし會さく其くもあなと思ひけるかな 藤原隆季 83
- かくとだにまははなるのましも草さしも知らじなもゆる思ひを 藤原実方朝臣 86
- 明けぬればくさるものとは知りながらなほ恨めしき朝ほらけかな 藤原道信朝臣 89
- 忘れの行末まはかたければ 今日を障りの命ともあな 藤原三司母 92

- 夜もがらもの思ふころは明けやもては年のひまごつれなかりけり 俊成法師 95
- 難波江のあしのかりな一夜ゆまをくしてや奪むるべき 皇宮門院別当 98

3

百花繚乱！ 宮廷女房の華やかな知性薫る歌

- 難波瀬短き糸のふしのまもあはだの世をすくしよとや 伊勢 102
- 還らるる身をば思はず誓ひてし人の命の惜しくもあるかな 右近 105
- 有馬山むなのさき原風吹けはいでそと人を忘れやはする 大貳三位 108
- 大江山いくの道の遠ければまたふも思はず天の橋立 小式部内侍 111
- じにへの奈良の都の八重さくら今日九重に匂ひなるかな 伊勢大輔 114
- 恨み持ひほるぬ袖になるものを恋に朽ちなむ名を惜しけれ 相模 116
- 帯の姿の夢ばかりなる手枕にかひなくたたむ名を惜しけれ 四防内侍 118
- 春に聞く高師の涙のあは涙はかけし袖のぬれもそすれ 若子内親王家紀伊 121
- ながらむ心も知らず思慕のたれてけさはものを思へ 待賢門院堀河 124
- 見せばやな進局のあまの袖だにも濡れは濡れし色はかはらず 殿宮門院大輔 127
- わが袖は汐干に見えぬ袖の石の人を知らぬ乾く胸もなし 二条院藤原 128

4

意外な背景あり！ 知れば知るほどおもしろい歌

- 秋の田のかりほの庵のとも多からぬ我が衣手は露にぬれつ 天智天皇 134
- 華湯をて夏来にけらし白妙の衣はすてよ天の香風山 舒統天皇 139
- あはれきの山鳥の隠のしり尾のながながし夜をひとりかもねむ 柿本人麿 141
- これやこの行くも帰るも別れては知るも知らぬも逢坂の関 嵯峨 144
- わたの原八十島かけて瀬を出ると人にはづけよあまの釣舟 孝徳天皇 146
- 君がため春の野に出でて若葉つむわが衣手に雪は降りつ 光孝天皇 148
- このたびは帯もとりあらず手向山紅葉の錦神のまじまじ 菅原 151
- 小倉山葉のみを我心かはし今ひとたびのなめき帯たなむ 貞信公 154
- 夏の夜はまた宵ながら明けぬを雲のうらに月宿らむ 清原深業父 156
- 恐ふれと色に出でたりわが恋はものを思はずと人の問ふまで 平兼盛 158
- 夢すよわが名はまたき立らけり人知れずと思ひそめしか 壬生親見 161
- 八重落しければ宿のさびしきに人を見えぬ秋は来にけり 惠尊法師 163
- 架りおもしろさもが藤を食ておはれ今年の秋もいぬめり 藤原基俊 165
- わたの原瀬を出て見れば久方の雲屋にまがよ沖つ白浪 法性寺入道前關白太政大臣 167

5 恋を失ったとき……涙とともじ味わつ歌

- 笑りもなかなに袖をしぼりつ 来の松山 涙るじとは 清原元輔 170
- 逢ふことの難とてしなはなかなかに人をも身をも恨みぢらまし 中納言朝忠 173
- 哀れもいづき人はおもほそて身のいたづらになりぬきかな 藤原公 175
- 風をたみ岩うつ道のちのれのみくたけつものを思ふ頃かな 源重之 177
- 願ふつ 神りなま夜の明くるまはいかた久しきものよは知る 右大将通綱等 180
- 今はただ思ひ絶えなむとばかりを人づてならも言はずしかな 左京大夫重雅 183
- うかりける人を初瀬の山おろしよはけしかれとは折らぬものを 源俊賴朝臣 184
- 瀬を早ま岩にせまざる 滝川のわれても来に逢はむしを思ふ 兼盛院 185
- 思ひわびきても命はあるものを 逢まじたはは涙なりけり 道因法師 191

6 くれぞ名歌！ 匠たちの技巧に酔いしれる歌

- 田子の浦にうも出てみれば 白妙の富士のなかに雲は降りつ 山辺赤人 196
- 奥山に紅葉踏み分け 喚く鹿の声聞くときを 秋は悲しき 兼大大夫 199
- かまきの 流るる橋にゆく草の 白きを散れば 雪を舞はせける 中納言朝時 201
- 天つ風雲のなむち 吹まじちよ乙女の姿しはしとめひ 相正通昭 203
- 住の江の岸よる 楓よるまや 夢の浦ひ路 人目よくも 藤原敏行朝臣 205
- 今来むといひしばかりに 長月の有明の月を 待ち出づるかな 兼盛法師 208
- 吹くかたに 秋の草木の しをれば む山風を 嵐といふらむ 文原康秀 210
- 山里は 冬を寂しき まらける 人目も 草も かれぬと思は 源宗子朝臣 212
- 心めてに 折らば折らむ 初瀬の 置きまどは せる 白菊の花 凡河内躬恒 214
- 有明の つれなく 見えし 別れより 晴ばかり 憂きものはなし 壬生忠岑 216
- 朝はけ 有明の月と 見るまで 吉野の 里に 降れる 白雪 坂上是則 218
- 滝の音は 絶え久しく ならぬれと 名を流れて 女屋聞こせけれ 大納言公任 220

7 春夏秋冬……色とりどりの四季を堪能する歌

- 久方の 光の ときき 春の 日に して ころなく 花の 散らひ 紀衣則 224
- 高砂の 尾の 上の 横 咲きに けり 外山の 霞 なたも あらむ 兼中納言匡房 227
- ほよよす 鳴きつる 方を 眺むれば ただ 有明の 月を 残れる 後醍醐天皇左大臣 229
- 風そよ 橋の 小川の 夕ぐれは 夕まきを 夏の しるし なりける 後二位家隆 231

- 山がはに風のかけたるしからみは流れもあへぬ紅葉なりけり 香道判官 233
- 白雲に風の吹ましく秋の野はつらなまどめぬ玉を散りける 文屋朝康 235
- 風よく三笠の山のもみぢ葉は龍田の川の錦なりけり 能因法師 238
- 寂しさに宿を立ち出でて眺むればいつとも同じ秋の夕暮 良運法師 240
- 夕暮れば門田の雑葉おとつれてあしのまろやに秋風を吹く 大納言経信 242
- 秋風にたなびく葉の絶え間よりもれ出づる月の影のさやけさ 左京大夫朝輔 244
- 村所の露もまたひぬ真木の葉に露立ちのぼる秋の夕暮 寂運法師 246
- まひまりすなくや新夜のもむしごになかたしも独りかき寝む 後京極攝政太政大臣 248
- なし野の山の秋風小夜更けて故郷寒くなろうなり 藤原兼経 250
- 朝ぼらけ宇治の川霧絶えたえにわらはれ渡る瀬々の瀬代木 権中納言定頼 252
- 淡路島かよふ宇島の啼く聲にいくと哀愁めぬ須磨の関守 源敏忠 254

8 しみじみと人生の奥深さを味わつ歌

- 天の風よりさびなれば春日なる三笠の山にいでし月かも 安佐仲麻呂 258
- わが海は都のたづみしかを住む世もろし山と人はいふなり 善深法師 261
- 立聞れいなほの山の嶺にさなるまづとし聞かは今響り来む 中納言行平 263
- 目見れば千とものを望しければあまのつゆはなほらぬと 大江千里 266
- 誰をかも知る人せむ高砂のなほ春の女ならなくに 藤原興風 268
- もろともあはれと思へ山まゝに花よりほかに知る人もなし 大僧正行基 270
- 心にもあらざる世にながらば恋しかるさき夜半の月かな 三乘院 272
- 世の中へ進まなけれ思ひ入る山の奥にも誰をなくなる 皇太后宮大夫俊成 275
- みならはまためろろしのはれむうしと見し世を今は恋しき 藤原君頼朝臣 277
- 世の中は常にもがもを消く海士の小舟の漕手かなしも 鎌倉右大臣 279
- おほけなくうき世の民におほやかなわが立つ所に羅染めの袖 前大僧正慧円 281
- 花をよめあらしの庭の雪をいでよりゆくものはわが身なりけり 入道前太政大臣 284
- 人もをし人もうらめしあなまなく世を思ふ故にもの思ふ身は 後鳥羽院 286
- 百歳や古き許端のしのぼにもなほあまりある昔なりけり 順徳院 289

さくらム *平安時代の恋の手順 52 *歌合 133 *『六歌仙』『三十六歌仙』とは? 193
 古言人二〇歌番号順索引 202

本文イラストレーション *中口美保

※人物や作品の名称、読み方は、広く知られているものを優先して使用しています。

自律神経を整える

人生で

一番役に立つ

「言い方」

順天堂大学
医学部教授
小林弘幸

「ゆっくり」話すと、
空気が変わり、
人生が変わる!

訂正版次第 1巻 小林弘幸著

はじめに — 15

「言い方」は技術ではなくて、医学だ — 15

「上手な言葉遣い」を学ぶだけでは無意味 — 16

私の人生を二冊で変えた「言い方」 — 17

「言い方」が変われば、「人生」が変わる — 19

CHAPTER1

自律神経を整えれば
「言い方」が変わる

自律神経が乱れるといふのを「言い方」をしよう — 23

「言い方」と自律神経はつながっている — 25

自律神経の理想的バランスは10:10 — 28

「クランシー」が言った瞬間、自律神経のバランスは崩れる — 31

トランスクリットや名医は、自律神経のバランスが整っている — 33

「医学」として捉えないと、「言い方」は治らない — 36

「自律神経」と心や体の関係は、医学的に立証されている — 40

CHAPTER2

「言い方」で
自律神経をコントロールする

相手の自律神経を整える「言い方」を心がける — 45

言葉を発する前に意識する8つのこと — 46

感情を通常とすることで、自分の器を大きくする — 51

調子がいい・悪いは、時間帯によって変動する — 52

重要な会議は、午前8～10時か午後4～6時に — 55

CHAPTER3

空気を変える、
人生を変える10の「言い方」

「言い方」で、一瞬で空気を換え、人生を変えられる — 59

一瞬で空気を換える、人生を変える「言い方」 — 60

CHAPTER4

「ゆつくり」言えは
空気が変わる、人生が変わる

- 1 ゆつくり
- 2 音節を伸ばす
- 3 笑顔で
- 4 切掛をつける
- 5 「1・2(ウラナイ)呼吸法」を行う
- 6 ポジティブに
- 7 意表をつく
- 8 まずは笑める
- 9 無駄な想像をしな
- 10 自分からは話さない

ゆつくり断せば、心に余裕ができて、感情のコントロールができる — 77
 百戦錬磨の名医は、ゆつくり断す — 79

ゆつくり断せば、会議で失敗しない — 80
 ゆつくり断せば、信用される — 81
 ゆつくり断すと、言葉が虚勢に左右されない — 83
 ゆつくり断すと、いい声が出る — 85
 ゆつくり断すと、若々しくなる — 86
 ゆつくり断して、駆け引き上手になる — 87
 ゆつくり断すためには、意識をする — 88

CHAPTER5

人間関係を好転させる「言い方」

初参の患者さんにはまず住所の語 — 93
 「がんばり」ではなく「無理することないよ」 — 95
 シヤイアソフの大逆転を呼んだ同僚えた「言い方」 — 97
 スマートな態度が成功へのカギ — 98
 部下を部下のパフォーマンスを高める呼びかけ方 — 100
 部下を叱る時の「3つのルール」 — 102

CHAPTER6

交渉の場を有利にする「言い方」

「怒る」と「叱る」を混同しない 104
 成長する人は、「はつまり」か「善口」 105
 「了解です」で、差いを吹っ切る 106
 トランプは「安心させる言い方」で相敵する 109

口火を切ったほうが負ける 113
 「1回目に3割減価」を目指す 114
 怒りの仕事は、バクバク息を出すと失敗する 115
 お断りことは、200%説明する 116
 NOが言えない自分に打ち勝つ 118
 言い訳をすに深く断る 119
 「よく考えてくださいね」で相手の健康を守る 121
 交渉する時の「交渉」チクリタク 123
 緊急時を乗り切る「言い方」 124

CHAPTER7

健康で長生きできる「言い方」

ひと「言い方」には発症はできない 129
 「言い方」で、自分と相手の健康を守る 130
 がんに立ち向かう力をつける、善知の仕方 131
 禁煙外来で「タバコはやめなくてもいい」と言う 133
 長年の便秘が治った「便秘外来での「言い方」 135
 食欲がない時は「食べたくなったら食べて」 137

CHAPTER8

仲が深まる「言い方」

反面教師となつた母の「言い方」 141
 「早くしなさい」と言つてはいけない 142
 叱る時は「悪かった」とを言つて「ごらん」 144

CHAPTER9

メールで潤滑にゆく「言い方」

- なぜ悪いのか、「滑」に考える | 146
- 結果より努力を褒める | 148
- 「潤滑にしろ」と言っても無駄 | 150
- 他人ではなく、自分自身と競わせる | 151, 151
- 浅田選手を立ち回らせたコーチの言葉 | 154
- 夫婦仲を固める「ありがとう」「ごめんね」 | 154
- 夫婦でタクトの「言い方」 | 157

CHAPTER10

人生を豊かにする「言い方」

- 言葉の選び方で、人生は豊かになる | 171, 171
- 唱えられた言葉「Take it easy」 | 172, 171
- ひとり言で自分をコントロール | 174
- 人生に迷った人を励ます「あせることはないよ」 | 175

CHAPTER11

「聞き方」上手になって
人生を変える

- 口業に負けない術「聞き方」を身につける | 179
- 「聞き方」上手になれば、何を言われてもくよくよしない | 180
- 不愉快な言葉は笑いを交えて返す | 182
- 手をバツと開いて、「聞き方」上手になる | 183
- 怒りを自覚すると、50%は収まる | 184

CHAPTER12

理不尽な叱責は「了解です」で受け流す—— 185

人生で役に立つ自分への「言い方」

自分で自分に話しかける—— 189

他人の叱責をそのまま自分に向いかけない—— 193

人間関係に悩んだら「残念な人」と僻んで見る—— 194

嫌いを憎む気持ちも自分への「言い方」で消えていく—— 196

1か月に1度の「やりたいことリスト」で生きる目標を見つける—— 198

大切な人を亡くしたら、対話を重ねて送り出す—— 200

CHAPTER13

空気を換え、
素晴らしい人生を手に入れる
「言い方」をするための8つの習慣

空気を換え素晴らしい人生を手に入れる—— 205

「言い方」をするためには、余裕が必要

朝起きたら感謝する—— 208

「ありがとう」を言葉に出す—— 210

空を見る—— 211

あいさつはゆつくり元気な—— 212

こまめに水を飲む—— 213

ため息をつく—— 214

1か所だけ片づける—— 215

鏡の前に日記を書く—— 217

おわりに—— 219

心配事の 9割は 起こらない

減らす、手放す、忘れる——
禅の教え

曹洞宗徳山臨功寺住持

耕野俊明

Syunmyo Masuno

40万部突破のベストセラー 待望の文庫化

余計な悩みを抱えないように、
他人の価値観に振り回されないように、
無駄なものをそぎ落として、
限りなくシンプルに生きる。

知的生きがた文庫
三栄書房

6 「見「あたりまえ」のことですが、その「あたりまえ」のことを大切に、丁寧に実践することで、「いま」「ここ」だけに集中する。そうすることで、余計な不安や悩みを抱えないように、心が整っていくのです。

まあ、心配事の「先取り、なごませ、いま」「ここ」だけに集中しましょう。ポイントが、減らす、手放す、忘れる。そうすることで、もつとラクに、のびのびと前向きに生きている自分に出会うことができるでしょう。 合 著

柳野俊明

めぐり

はじめに 3

1 章

せつせと減らそう、手放そう、忘れよう

禅的、不安と悩みの遠きけ方

妄想、しない	——	禅が教える、「住むな、生きろ」	14
「いま」に集中する	——	「自分を大切に」するとは、こういふこと	18
引きずらない、抱え込まない	——	「心を整える場所」を生活空間につくる	21
持ち物を減らす	——	すると、心も身体も軽くなる	27
「あるがまま」でいる	——	「どこにもならない」と、しむをまなび	32
「色眼鏡」を外す	——	人間関係の世々の本質は、こころを消える	36
「悪い人」になる	——	「善道」や「立身」をなくするも悪道	41
「いい加減」を心掛ける	——	人は自分の方便に良きことをしなさい	43

2章

「いま」で「できる」ことだけに集中する

すると、「余計なこと」は考えなくなる

- 「あたりまえ」を見直す ———— 「いま」にある幸せに気づく 52
- あせらない、あわてない ———— 毎日「四」分ずつ「立ち止まる」 55
- 前向きに受け止める ———— 落ち込んでもいい、でも早く立ち直ろう 59
- 朝を大事にする ———— 心に余裕をつくる「朝の魔法」 64
- 自分の「ものごと」で生きる ———— 他人の価値観に振り回されないために 69
- 余計なことを調べない ———— 情報の「過剰消費」はやめる 74
- 置かれた場所を輝く ———— 「いま」やらなくて、「いつか」のやるべき 79
- 感情に逆らわない ———— そんな「なにも」にもとらわれない姿 84
- 夜は静かに過ごす ———— 大事な判断を夜中にしつけない 88

3章

「競争」から「赤離れると、うまくいく

人は人、私は私、という考え方

- 「勝負」にこだわらない ———— 勝つのも負けるのも同じ「どうも」 94
- コソコソ続ける ———— 人の本意をくちやな前にやぶるべきこと 99
- 「おかげさま」を感じる ———— 自分「人」でできることなど、たかが知れている 105
- 「いい言葉」を使う ———— 言葉には、恐ろしいほどのパワーがある 108
- 若い人に任せる ———— あなたの出世はまだ必ずあってくる 112
- どんな境遇も受け入れる ———— 順境もよし、逆境もまたよし 116
- 今日やるべきことは、今日やる ———— 人生を後悔しないための意識 120
- 簡単に逃げない ———— 失敗したら、命をとりとられるわけじゃない 125
- もともと「競争」になる ———— 人は人、自分は自分、それだけ 128
- 「流れ」に任せる ———— 「風流」は「流れ」で、「風立」は「流れ」をま 133

- うまく話そうとしない ————— 言葉のなる「本意」をしよう 136
- 呼吸を整える ————— 「呼吸」の「息」を整える「呼吸法」 141
- 家の中の空気を変える ————— まずは朝起きたときから 145

4章

人間関係が驚くほどラクになるヒント

いい縁の結び方、悪い縁の切り方

- 「縁」を大切に ————— その人に出会えたのは偶然じゃない 132
- 「いい縁」を知る ————— 「縁起バイブル」のつくり方 136
- 先を譲る ————— 「お先にどうぞ」は、最高の人間関係のつくり方 160
- 「正義」を振りかざさない ————— 大事なのは「相手の顔も立てる」こと 164
- 毎日「〇分、自然に触れる」 ————— ちと、心が癒される瞬間 168
- 「また会いだい」と思わせる ————— 縁は字を、人間関係力の書き方 172
- 道は「すぐ」に認める ————— 言葉だけではなく、心も伝える勇気を 176
- 迷わず、助けを求めろ ————— 手を差し伸べてくれる人が必ずそばにいる 180
- 聞き上手になる ————— 人間関係は、持ちこたえろ。でもさっさと切れる 183
- 根拠で判断しない ————— 打耳のなり人間関係こそを切れる 187

5章

「悩み方」を変えると、人生は好転する

お金、まじ、朝氣、死……について

- 「お金」について ————— 「おんぎん」と聞かなくていい 161
- 「年をとる」ことについて ————— 「許せる」とは神様といくのは、まじなこと 165
- 「若い」について ————— 身だしなみ、姿勢、呼吸……神の教え 169
- 「恋愛」について ————— 恋愛も、腹八分目、がまんが 173
- 「未婚」について ————— 「未婚」の定義が、人間関係をつくる 177

著者名 柳田 泉
1968年 京都府宇治市
1991年 玉川大 文学部
1995年 京都府立 文学部
2006年 京都府立 文学部
2010年 京都府立 文学部
2015年 京都府立 文学部
2018年 京都府立 文学部
2020年 京都府立 文学部



1 章

ちんちんと減らそう、手放そう、忘れよう

禅的、不安と悩みの置き方

編集協力◎青井 茂ノ学ノ著作
本文DTP◎株式会社 Sun Fuzura

「無常」について	—————	「無常」が心配のまねとなる	219
「死」について	—————	「死」は、仏教にも住まないとはい	215
「無期」について	—————	あなただけの「無期」をどうするか	212

●堀江貴文

死なないように稼ぐ。生き残るビジネスと人材

205



ホリエモンの今から稼ぐビジネス論。

コロナショックにも負けない生き方

「千代」独自の「世界観」や「体感」を認知し、さらさら
「勝ち」。「情報の民主化」が起り、すべての企業にお
いて確固たる「差別化」が必要となった新時代。多種多様な
ビジネスを手掛けるホリエモンの、いかなる時代環境においても、証
題を作り、人を集め、利益を出すための戦略的思考。



9784591169742



1920295008606

ISBN978-4-591-16974-2

C0295 ¥860E

定価：本体860円(税別)

ポプラ社

どんな逆境でも、
生き抜くために――

ホリエモンが提唱する
サステナブルな稼ぎ方。

すべての人が、環境の変化を受け入れなければならない状況がやっ
てきた。すべてのビジネスにおいて、刻々と変わる状況に応じて、す
ぐに素手を打たなければ生き残れない時代になった。(中略) お店
が閉まらないように。事業が萎まないように。ビジネスやプロジェ
クトが「爆死」しないように。そして、万が一にも「誰か」が命を落
とすことのないように。今は誰しもが、生き残るために、稼ぎ続けな
なくてはならない。そのための一助になればと、新時代におけるビジネ
スの事例と本質を本書にまとめた。
〔はじめに〕より

死なないように稼ぐ。／目次

はじめに 死なないように稼ぐ。そして、いつまでも楽しく稼ぐ。 3

序章 稼ぐための仮説と検証

なぜ田舎のエンタメおしゃべりパン屋がロケコースなのか 21

過疎地でもおしゃべりパン屋が成り立つ理由 22

素人パン屋、快進撃の裏側 25

もっと大事なことに注力できる 30

異業種や未経験者がパン屋に参入しやすくなる 33

スピード感、アイデア、実行力 36

「コンビニに勝てるかどうか？」が大事 40

第1章 変化できる者だけが生き残る 43

ウイルスも人も企業も試行錯誤しなければ生き残れない 44

現実に合わせて早めに変化すればチャンスは来る 48

「WAGYUMAFIA」で行ったコロナ対策 52

外食産業はちよとしたアイデアで激変する 56

実はテレビこそサブスクに向いている 59

ユーザーの時間をどう奪えばいいのか？ 63

第2章 「世界観」と「体験」で稼ぐ

繁盛する飲食店と生き残る人材 67

「世界観」や「体験」を伝えられたら勝ち 68

多くの飲食店はひとりのシェフに依存しすぎ 71

スタッフの「スター化」を「仕組み化」する 74

「WAGYUMARIA」の宣伝方法はインスタグラムのみ 77

安易な「ロコミ」の演出はもう終わっている 80

単価を高くして「価値」を認知させる 82

「定番メニュー」を差別化「できれば強い 87

地域のハブを作って「町の再生」をしていきたい 89

できることは「セルフ」でやってもらうのが究極形 93

スキルを追求しないことで「いい人材」が確保できる 97

真似されたほうが繁盛するお店の作り方 99

「バーチャル行列」を生むコンボで経営は安定する 102

「二題」のすこいところは接客リスクがないところ 106

最強のお店は、会いたいママがいる「スナック」 109

第3章 生き残るための起業、挑戦、リスタート 113

「将来」のビジョンなんかよりも「今」のほうが大切 114

「恥」をかいた分だけ「自由」になれる 118

「行動力」が価値になる時代 120

二元論ではなく「備け」あつてこそ「ロマン」 124

「4原則」を守っても起業で失敗するなら原因はひとつ 126

やり方を変えながら、しつこく続ける 129

「最低限のオペレーション」という戦略 132

「もつとも効率的な勉強法」を考える 135

R3年

4月30日

世界の
知性
シリーズ

大野和基
インタビュー
高田亜樹 監

マルクス・ガブリエル

PHP
新書
1251

つながり過ぎた
世界の先に

コロナ後、
資本主義は
どう変わるのか

世界で最も注目される
哲学者が示す、新たなビジョン

PHP新書
定価 本体960円(税別)

目次

人とウイルスのつながり

1	同期化した世界	20
	世界が意識的に行動を統一させた 20	
	史上初めて、中国が世界中の人間の行動を統合した 21	
	ウイルスの表裏に反応している 22	
2	2019年以前の秩序は終焉した	24
	私の行動の変化 24	
	以前の世界の秩序は影も形もない 27	
	ロックダウンと「リヴァイアサン」 29	
3	ポスト・パンデミックの資本主義	32
	危機は倫理的進歩をもたらす 32	
	人類がウイルスから得た教訓 34	
	倫理的価値と経済的価値はまったく同じである 36	
	多くの不道徳な決断をしたスペイン 37	
	人類の相互尊重に基づいたビジネスモデル 39	
	枢軸時代以来の意識革命 40	
	ネオリベラリズムの終焉 43	
4	ポストモダニズムの克服	48
	アメリカ人は、多様性に非常に弱い 48	
	「新しい実在論」とポストモダニズム 51	
	グローバルな友愛のポリテイクス 52	
5	統計的世界観による幻想	54
	ドイツのコロナ禍への対策は正しいものだったのか 54	
	ドイツの「AHA」戦略 57	
	統計的世界観の最悪のバージョン 58	
	統計上重視すべきデータとは 61	

- 統計は、行動経済学の「ナッジ」を行うためのツール 63
- コロナの危機は、統計的世界観による幻想 65
- ビジネスにおける、統計的モデルから質的モデルへの転換 67
- 政治家が正しい判断を下すためには、何が必要か 69

6 コロナ後のビジョン 75

- すべての人間が先住民族のように生きる社会 75
- 人々が倫理的に行動できる「ジットリックヒカイト」の社会 76
- 持続可能な資本主義 78

Column 哲学者と現代のつながり

- ホッブズ——「自然状態」は存在するのか 85

統計学 国と国のつながり

1 トランプの敗北 90

- トランプ大統領のコロナ対策は失敗だったのか 90

トランプの敗因 92

- 怖いのは、トランプの後に登場する人物 95

2 なぜ人々は陰謀説を信じるのか 97

- アメリカ、ドイツで流布される陰謀説 97

- 理由の一つはネットフリックス 99

- 「パンデミックの元凶がトランプ」はまさにフェイクニュース 101

- 主流メディアのほとんどの記事が政治化している 103

- 陰謀説は、メディア全体の構造が生み出した 104

- YouTubeのフォロー数に実質的な意味などない 105

3 ステレオタイプ思考とアイデンティティ・ポリティクス 108

- パンデミックによる新たな人種差別 108

- 人種問題の本質はステレオタイプ思考 110

- アイデンティティ・ポリティクスは非倫理的 112

4 EUの失敗と中国問題 115

- EUの最大の過ち 115

- EUにアフリカの国を加盟させよ 118
- 中国とどうパートナーシップを築くか 119
- 中国は危機にうまく対応できていない 122
- 対話の努力をしなければ、中国はより攻撃的になる 123
- 日本も「普通の国」になるべきだ 124

5 EUが進めるべきソフトパワー戦略 128

- 今のEUはアメリカを羨望している 128
- 最も望ましいソフトパワー戦略とは 130
- 突如フランスに世界トップクラスの大学が出現した 131

6 倫理的な政治家 アンゲラ・メルケル 134

- メルケルはドイツ史上最長の首相かもしれない 134
- 最も素晴らしいと思ったのは、さらなる再選を望まなかったこと 136
- Column 哲学者と現代のつながり②
- カントとヘーゲルの人類への貢献 141

他者とのつながり

1 自己を押し付けるソーシャルメディア 144

- 自由民主主義を弱体化させる危険なドラッグ 144
- SNSは、本人が望まない自己を押し付けている 146
- パンデミックの最中、私はすべてのSNSのアカウントを削除した 147

2 日本人特有のコミュニケーション 150

- 日本人はなぜ先進国の中で最も孤立しているのか 150
- 意見の対立をどう解消させるか 152

3 ドイツ人とニューヨークのコミュニケーション 155

- ドイツは「善にビールを飲むこと」を軸にした社会 155
- ニューヨークのコミュニケーション 156

4 これからの共同体と「孤独」の形 159

- 共同体主義がネオリベラリズムに取って代わる時代が来る 159
- 「一人であること」と「孤独」を区別する 161

Column 哲学者と現代のつながり③

ハイデガーが犯した過ち 165

「自己認識には間違いが生じる余地はない」 165

反共産主義、反民主主義だったハイデガー 167

第17章

新たな経済活動のつながり——倫理資本主義の未来

1 没落する倫理資本主義 172

私が関与しているプロジェクト 172

クリスチアン・マスビアウらの活動 174

「新しい啓蒙」の取り組み 176

2 なぜ今、倫理資本主義なのか 178

「中国に民主化してほしい」というパラドックス 178

倫理資本主義の未来 180

Column 哲学者と現代のつながり④

ハイデガーの作品には善への言及がない 183

第18章

個人の生のあり方

1 新実存主義の人間観 188

物理的に実在するものは私ではない 188

人間は自分が動物であるということを非常に恐れている 190

2 「神聖さ」が生じるとき 192

人生の意味とは 192

神の正体 194

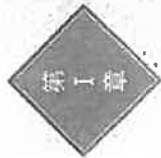
父の死後に送られてきた不思議なメール 196

3 「考える」とはどういうことか 199

人類が最も退歩した点 199

理性的に行動するとは、「理由律」に従って行動すること 200

「考える」とはどういうことか 202



人となりのつながり

81 ... 11 ... 13 ... 14 ... 15 ... 16 ... 17 ...

人間の思考の特点 203

カントのいう「考えることは判断すること」は正しいか 204

我々が「生きている」ことを実感するとき 205

おわりに 209

古川元久



さらば、
成長教。

正義の政治経済学



水野和夫

資本主義の先へ、
民主主義の基へ、
「元々」を生きる
実践知！

朝日新書 完価 本体810円+税

はじめに——暴走する資本主義・民主主義 古川元久 3

足るを知る 8
故郷(ふるさと)に帰ろう 11

第二章 歴史から問い直す 19

愚者は経験から学び、賢者は歴史から学ぶ 20
テクノロジーの進化による〈進化〉 28
グローバルゼーションと資本の暴走 32
新自由主義という過度な〈自由競争〉 40
〈雇用の調整弁〉としての派遣制度 47
ゼロサム競争の限界を知る 55
成長教を捨て、〈サステナブル〉な社会を 64

第三章 資本主義を問い直す 73

社会の〈レジリエンス〉を育てる 74
「令和の小日本主義」を考える 86
バブルという名のブロック経済 94
「居住面積倍増計画」と地方分散型社会 100
〈ジャスト・イン・タイム〉から〈ジャスト・イン・ケース〉へ 111
〈幸せ〉のそれぞれの基準を知る 119
消費冷遇措置の末路 129
今こそ金融取引税の導入を 138
コロナバブルを乗り切るために 145

第三章 民主主義を問い直す 163

イデオロギーを超えて思考する 164
吸い上げられる質、駆除される罪 170
民主主義国家の〈正義〉と〈コモン〉 175

数字には表れない真諦	185	
民主主義における多様性	194	
民主主義における平等性	203	
「定常社会」の〈幸せ〉を見つめ直す	212	
おわりに——正義とはすべての人の救済である		水野和夫 225
正義が遅くと、歴史の危機が顔を出す	226	
いかにして転落した弱い人間を助け起こし、支え導くか		229
「明日のことなど心配しない社会」の実現へ	231	
「世界は日本だけではない、日本は東京だけではない」		234

第二章 歴史から問い直す

在宅ひとり死の ススメ

上野千鶴子

累計**125万部突破**
「おひとりさまの老後」
シリーズ最新作

おひとりさまでも、
認知症でも大丈夫。
慣れ親しんだ自宅で
幸せな最期を
迎える方法。

文春新書 1356



はじめに 3

第1章 「おひとりさま」で悪いかな? 13

- 「ま」に特化した「おひとりさま」が増えている 14
- 「老後はおひとりさまが一番幸せ」とのデータ 18
- ふたり世帯の満足度は最低 22
- おひとりさまは寂しくも不安でもない 28
- 「満足のいく老後」の三条件 33

第2章 死へのタブーがなくなった 39

- 「多死社会」がやってきた 40
- 死の風景が変わった 43
- 「最期は病院で」から「最期は自宅で」へ 46
- 年寄りの老親が急死したら———すべきかな? 50
- 子どもには背負える程度の負担を 53

第3章 施設はもういらない! 59

- わたしが施設に行きたくない理由 60
- サービス付き高齢者住宅ならよいか? 63
- 日本を「収容所列島」にすべきかな? 66
- 看取りのコストは「病院」>「施設」>「在宅」 68
- 「在宅ひとり死」に、お金はいくら必要かな? 73

第4章 「孤独死」なんて怖くない 79

- 「孤独死して発見される」のが怖い人へ 80
- 「孤独死」の定義とは? 83
- 見守りと監視のあいだ 88
- 死ぬのに「立ち会い人」は必要かな? 92
- 看取り立ち会いコンプレックス 97
- 「在宅ひとり死」Chizuko Ueno を広めたい 100

第5章 認知症になったら？ 103

- 恐怖を煽る言説が出回っている 104
- 「新オレシテラシ」は「毒入りみかん」 106
- 拘束か、薬漬けか 108
- 「駆け込み寺」を求める家族 112
- 「おひとりさま認知症者」の機嫌がよい理由 114

第6章 認知症になってよい社会へ 117

- 認知症は誰がなるか分からない 118
- 「在宅の限界」は本当か？ 119
- 認知症は自己責任なのか？ 123
- 地域は「排除」か「包摂」か？ 127
- 認知症者はどう思い、感じているのか——当事者発言より 132
- 成年後見を誰に託すか？ 136
- 「みんな将来は認知症になる」を前提に 140

第7章 死の自己決定は可能か？ 143

- 透析中止「自己決定」事件 144
- 事前指示書は必要か？ 147
- 安楽死論争 150
- 「人間 役に立たなきや、生きてらや、いかんか」 153
- 「人生会議」の風 155
- 最期まで迷い抜けばよい 160
- 安楽死を求める社会は、緩和医療が遅れている社会 163

第8章 介護保険が危ない！ 169

- お家でひとりで死ねますか？ 170
- 介護保険は「権威待見」 171
- 「介護の社会化」へ 173

介護保険の意図した効果 184

— 指利意識、準市場成立、ケアワーク有償化、家族介護の衰退

介護保険の意図せざる効果 189

— 増収志向、利用抑制、低額サービスへ集中

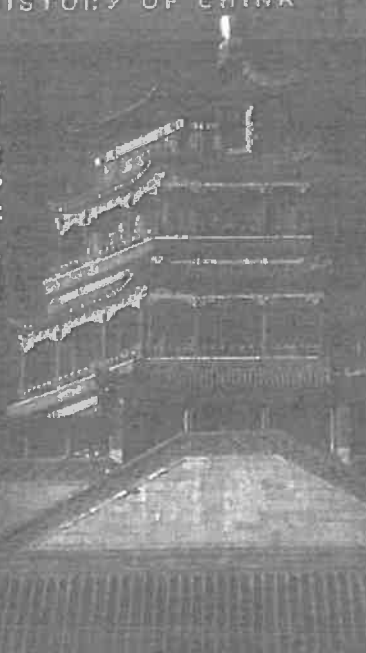
介護保険の後退を許さない！ 197

おわりに 205

第一章 「おひとりさま」で悪いかな？

菊池秀明

Kikuchi Hideaki



ラスト エンペラーと 近代中国

清末
中華民国

太平天国から、辛亥革命、西安事変へ。

新たな時代の風は、 初めて南から吹いた!

満洲国の成立と、流転する皇帝の数奇な運命。
中華再生をかけた魯迅、孫文、張学良らの苦闘。
現代の日中問題は、ここから始まる。

講談社学術文庫

編集委員
磯波 護
尾形 勇
鶴岡 和幸
上田 信

目次

序章 南からの風——辺境からの中華再生の試み……………	13
第一章 「南からの風」吹く——太平天国運動と列強……………	20
洪秀全のキリスト教受容と上帝会……………	20
太平天国の蜂起と南営進撃……………	27
地上天国の構築と湘軍の登場……………	34
天京事変と第二次アヘン戦争……………	42
「資政新篇」と太平天国の滅亡……………	49
第二章 ゆらく中華の世界——洋務運動と日清戦争……………	57
洋務派の登場と近代化事業……………	57
「中体西用」論の理想とその現実……………	64
「辺境の危機」と清仏戦争……………	71
琉球と朝鮮半島をめぐる日清関係……………	77

	日清戦争と下関条約	85
第三章	ナショナリズムの誕生——戊戌変法と義和団 ……………	95
	列強の中国分割と変法派の登場	95
	変法運動と戊戌政変	103
	反キリスト教事件と義和団の登場	110
	北京における義和団と清朝、列強	116
	もう一つの義和団	
	——中国人移民問題とアメリカ製品ボイコット運動	124
第四章	清帝国のたそがれ——ラストエンペラーと辛亥革命 ……………	131
	清末中国人の日本留学と日清戦争	131
	孫文の登場と日本	138
	革命派の成長と中国同盟会	145
	救国の方途を求めて	151
	清帝国のたそがれと辛亥革命	157
第五章	「民の国」の試練——袁世凱政權と日本 ……………	167
	中華民国の成立と臨時約法	167
	第二革命と袁世凱政權	176
	第一次世界大戦と二十一年の義勇隊	183
	袁世凱の帝制復活と日本	190
	第三革命と軍閥混戦の幕開け	196
第六章	若者たちの季節——五・四運動とマルクス主義 ……………	204
	「新青年」と北京大学	204
	魯迅と文字革命	212
	パリ講和会議と五・四運動	220
	マルクス主義の受容と中国共産党の成立	230
第七章	革命はまだ成らず——第一次国共合作と北伐 ……………	239
	ワシントン体制と孫文の革命方策	239
	第一次国共合作と蔣介石	245

「花なきベコ」と北伐の開始	255
北伐の展開と湖南農民運動	262
四・一二クーデターと国共合作の崩壊	269

第八章 内憂と外患のなかで——南京国民政府と滿洲事変…………… 278

北伐の再講と山東出兵	278
北伐の完成と南京国民政府	286
毛沢東の辺境革命と包圍村作戦	285
滿洲事変とラストエンペラー	303

第九章 抗日の長城を築かん——滿洲国と長征・西安事変…………… 316

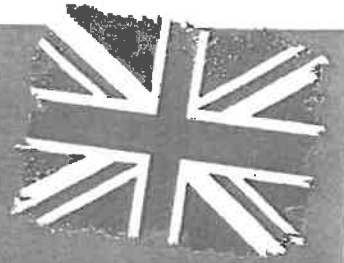
滿洲国の成立とその現実	316
察内領外と長征の開始	326
高まる抗日のうねり	335
西安事変と張學良	344

第一〇章 辺境の街と人々——香港・台湾そして上海…………… 356

異文化の窓口としての香港と上海	356
台湾と日本型近代のゆくえ	366
大正帝時代の上海と香港	376
エピソード・魯迅の遺言と日本人たち	383

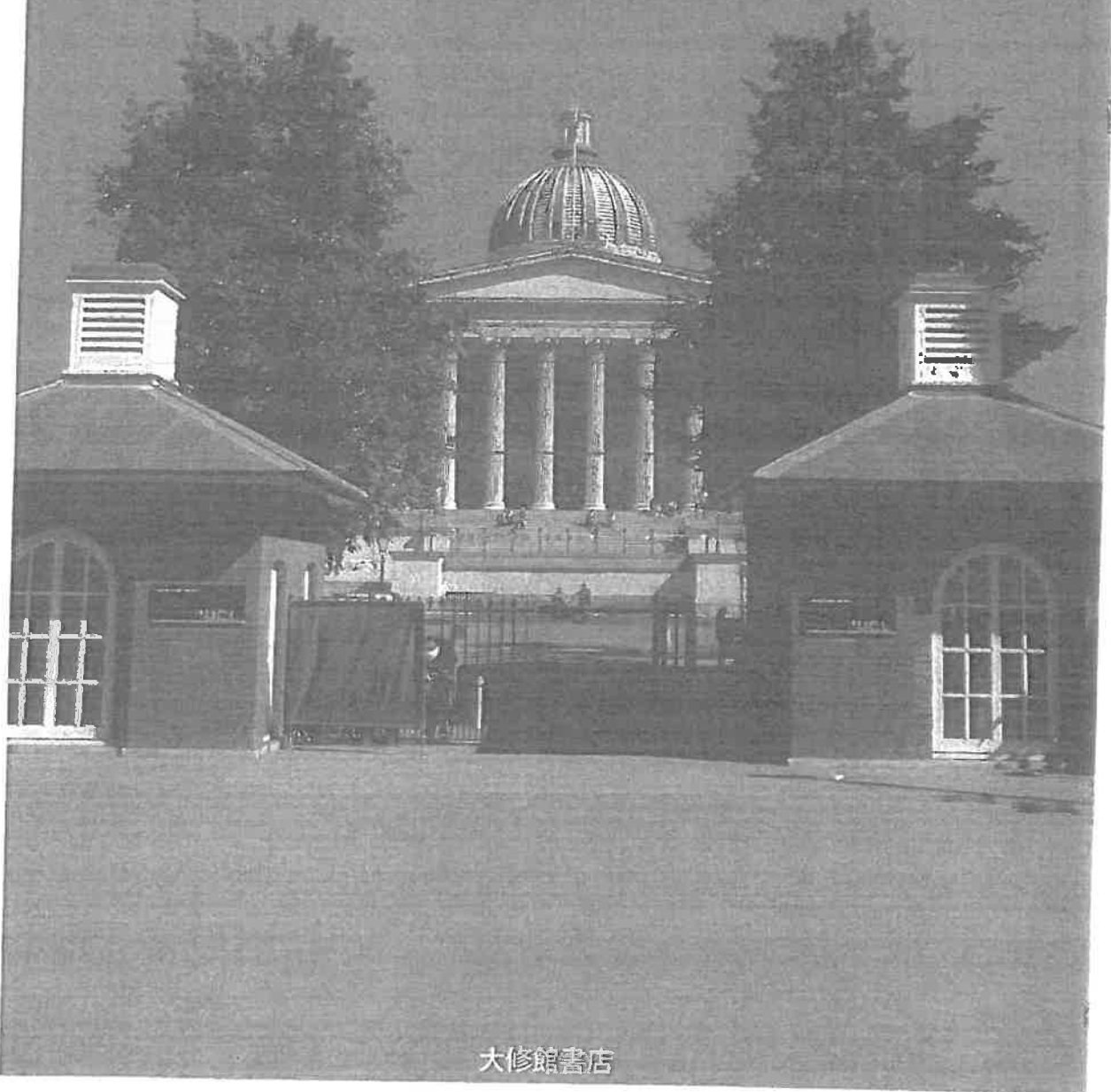
字種文庫版のあとがき……………	391
主要人物略伝……………	396
歴史キーワード解説……………	405
参考文献……………	411
年表……………	428
索引……………	455

イギリス英語 音声学



ENGLISH PHONETICS AND
PRONUNCIATION PRACTICE

ポール・カーリー
インガ・M・メイス
ピパーリー・コリンズ 著
三浦弘 訳



大修館書店

第7章 動詞語と動詞

- 7.1 動詞語 86
 - 7.1.1 シェワー / 86/7.1.2 動詞語 / 87/
 - 7.1.3 動詞語の作 (2) と動詞語 / 87/7.1.4 動詞語 / 89
- 7.2 動詞語の子音 89
 - 7.2.1 動詞語の子音 / 90/7.2.2 動詞語の子音 / 90/7.2.3 動詞語の子音 / 91/
 - 7.2.4 動詞語の子音 / 92/7.2.5 動詞語の子音 / 92/7.2.6 動詞語の子音 / 93
- 7.3 動詞語と動詞 94
- 7.4 動詞語の使用 94
- 7.5 動詞語 96
- 7.6 BE動詞 (本動詞・助動詞) の動詞 98
 - 7.6.1 AM, ARE 98/7.6.2 IS 98/7.6.3 WAS, WERE 99
- 7.7 助動詞 HAVE の動詞 100
 - 7.7.1 HAVE 100/7.7.2 HAS 100/7.7.3 HAD 101
- 7.8 THERE の動詞 102
- 7.9 助動詞 DO の動詞 102
- 7.10 助動詞の動詞 103
 - 7.10.1 WOULD 103/7.10.2 WILL 104/7.10.3 CAN, MUST, SHALL 105
- 7.11 動詞語の動詞 105
 - 7.11.1 AT, FROM, FOR 105/7.11.2 TO, OF 105
- 7.12 代名詞の動詞 105
 - 7.12.1 HE, HIM, HIS 106/7.12.2 THEM, US, HER 107
- 7.13 動詞語の動詞 107
 - 7.13.1 A, AN, THE, SOME 107
- 7.14 動詞語の動詞 108
 - 7.14.1 AND, BUT, AS, THAN, THAT 108
- 7.15 NOT を含む動詞語 108
- 7.16 動詞語の動詞と以前の動詞 109
- 7.17 動詞語と動詞 111

第8章 子音連続

- 8.1 子音連続と子音連続 113
- 8.2 動詞の子音連続 114

8.3 動詞の子音連続 115

- 8.4 動詞 118
- 8.5 動詞 118

第9章 動詞

- 9.1 引開形と動詞形 122
- 9.2 動詞 122
 - 9.2.1 子音の動詞 122/9.2.2 母音の動詞 124
- 9.3 動詞 125
 - 9.3.1 動詞の動詞 125/9.3.2 動詞の動詞 128/9.3.3 動詞の動詞 128/
 - 9.3.4 動詞の動詞 129
- 9.4 動詞 130

第10章 英語のイントネーション

- 10.1 イントネーション句の動詞 132
- 10.2 句と動詞 133
 - 10.2.1 句 135
 - 10.2.2 句 137
- 10.3 動詞 138
 - 10.3.1 動詞のイントネーション動詞としての3つのT 138
 - 10.3.2 トーナリティ 138/10.3.3 トーナリティ 139/10.3.4 トーン 140

付録 発音練習

- 発音練習の用法 144
- 練習1: 動詞 152
- 練習2: 動詞 190
- 練習3: 動詞 206
- 練習4: 動詞 217
- 練習5: 動詞 (辞書) 228
- 練習6: 動詞 229

目次

まえがき iii
 日本の語彙のみをまきへ iv
 訳者まえがき v
 音声のダウンロード方法 x
 英語の音素記号 xv
 その他の音素記号と補助記号 xviii
 国際音記号 (2015年版) xix

第1章 音声学の基本概念

1.1 発音練習の優先事項 3
 1.2 言葉と異音 4
 1.3 開り字と閉音 7
 1.4 音素記号 8
 1.5 音節 9
 1.6 強勢 10
 1.7 発音練習の頻度とする方音 12

第2章 子音の分類

2.1 声調と音 15
 2.2 子音の記述 18
 2.2.1 声調標識の訂正 18/22.2 閉音表 20/
 2.2.4 二重音と閉次標音 21/22.5 子音の記述体系 (VPM テーブル) 21

第3章 英語の子音1: 閉音 (閉鎖音・成音)

3.1 英語の子音 23
 3.2 閉音と共鳴音 24
 3.2.1 表音標識 24/3.2.2 閉音の閉音化 24
 3.3 閉鎖音 26
 3.3.1 閉鎖音の区別 29
 3.4 帯気音 30

3.5 声門閉鎖音 [ʔ] 32

3.5.1 発起声 32/3.5.2 声門閉鎖による閉鎖 34/3.5.3 声門閉鎖による閉鎖化 34/
 3.5.4 発起音としての声門 35

3.6 鼻音閉鎖 36

3.7 閉鎖閉鎖 37

3.8 閉鎖音連綴 38

3.9 帯気音 40

3.10 帯気音 41

3.10.1 帯気音 44/3.10.2 帯気音 44/3.10.3 帯気音の分布 45

3.11 閉鎖閉鎖 45

第4章 英語の子音2: 共鳴音 (鼻音・唇音)

4.1 帯気音 47

4.1.1 帯気音の分布 48/4.1.2 音節主音の鼻音 50

4.2 閉鎖音 50

4.2.1 閉鎖閉鎖音と互中閉鎖閉鎖音 53/4.2.2 閉鎖音と閉鎖音 53/

4.2.3 *N*の閉鎖化 54/4.2.4 閉鎖閉鎖音の分布 54/4.2.5 半閉音 55/4.2.6 半閉音の分布 55/

4.2.7 *N*の分布: 帯気音 56/4.2.8 閉鎖閉鎖音 56/4.2.9 閉鎖閉鎖音の分布 57

帯気音 閉鎖音の分類

4.1 帯気音の記述 58

4.1.1 舌の形状 58/4.1.2 舌の形状 63/4.1.3 舌音の記述体系 65

帯気音 英語の閉鎖音

6.1 英語の閉鎖音表 65

6.1.1 閉鎖音と閉鎖音 67/6.1.2 閉鎖音と自由閉音 68/

6.1.3 第一音と二重音 73/6.1.4 三重音 74

6.2 閉鎖閉鎖音 76

6.3 帯気音 78

6.4 閉鎖音の影響 80

6.5 帯気音の閉鎖 81

6.6 帯気音の閉鎖 (新しい音節表) 81

6.6.1 閉鎖化, 下げ, 上げ 81/6.6.2 中音化二重音の第一音化 82/

6.6.3 *happy* 帯気音の閉鎖音化 85

6.7 閉鎖音の分布と音素対立 85

教養として

出口治明



教養としての「地政学」入門

世界の今の
見え方が変わる!

地政学とは何か——?
ナチスも利用した
「悪魔の学問」ではない。
ビジネスにも不可欠な
「弱者の生きのびる知恵」。

この「地政学」入門

出口治明



9284

出口治明が語り下ろす、 目からウロコのエッセンス。

- ≫ 地政学はなぜ必要か?
平たくいえば「国は引越して来ない」から。
- ≫ 「陸は閉じ、水は開く」
——シニョール人のことわざに地政学の萌芽があった。
- ≫ 「どうすればサンドイッチの具にならずに済むか、
という問題」をめぐって、
世界史の権謀術数は繰り広げられてきた。
- ≫ 海上の覇権争奪戦に関係する
シーレーン(海上交通路)において、
「鍵をにぎるのが半島や海峡」である。
- ≫ 「人間の真の勇気はたまたびとつである。
現実を直視して、それを受け入れる勇気である」
——ロマン・ロランの名言から、日本の今を解釈く。

ISBN978-4-8222-9284-3

C0020 ¥1800E

定価：[本体1,800円+税]

発行：日経BP

発売：日経BPマーケティング



9784822292843



1920020018009

第1章

はじめに 1

地政学とは? 13

地政学の一般的な定義について 14

地政学の最初の一歩 21

日本で文明の第一歩は北部九州で始まった 26

中国を地政学的に特徴づける
長江と万里の長城 32

「陸は閉じ、水は開く」 37

第2章

陸の地政学とは? 41

どうすれば自分の住む国や地域が
サンドイッチの具にならずに済むか、という問題 42

ローマ教皇領を巡る攻防史 43

フランス王家とハプスブルク家の
サンドイッチ攻防史 76

プロイセンの興亡史とプロシヤの本盤立った
サンドイッチ戦略 91

【地政学の休養所1】 ロシアとヨーロッパ、中国と日本 128

第3章

海の地政学とは？ 131

半島や海峡の重要性 132

最も古くから発達し、
近世まで世界の中心にあった地中海のシーレーン 134

北海とバルト海のシーレーンを制したハンザの盛衰 155

旧大陸と新大陸を結ぶ大西洋の覇権を巡る攻防、
その一——ポルトガルの盛衰 165

旧大陸と新大陸を結ぶ大西洋の覇権を巡る攻防、
その二——スペインが脱藩した理由 181

ネーデルラントが
スペインとの独立戦争に勝利した 188

7
イングランドが第一次・第二次
ネーデルラント戦争を起こした 193

名譽革命がネーデルラントを衰勢に傾け
海の覇権はイングランドへ 198

アメリカが世界の覇権を掌握する
葛付けとなっている強大な海の軍事力 202

【問題】「地政学の休養所2」 アメリカの毛皮とロシアの毛皮 212

第4章 日本の地政学とは? 215

- 日本が置かれている地政学的な現実 216
- これからの日本はどこと同盟を結ぶのか、
それとも「日本ファースト」か 225
- アメリカが同盟の相手国として
日本を選ぶという保障はどこにあるのか 229
- 国家間の同盟関係で大切なことは
商売のルールと同じである 231
- 日本の地政学を考へるときに留意すべきこと 233
- 【図表】「地政学の体系図3」 東洋海運路とスペインの高麗海運 250

第5章 地政学の二冊の古典について 253

- ズンが着目した「シーパワー」が与えた影響 256
- マッキンダーはなぜ
「地政学の祖」と呼ばれるのか 262
- おわりに 日本列島をマッキンダー風に眺めなして見ると 294
- 参考文献 308

Unlocking the Mysteries of the English Language?

英語の歴史から考える

英文法の 「なぜ」2

朝尾幸次郎 著

「学生時代に読みたかった」

「目からウロコの1冊」

—ご好評に応える第2弾!

好評続刊
第2弾!

knowedもknowの過去形だった?

going toをgonnaと綴るのはなぜ?

Think different. とThink differently.はどう違う?

今回も歴史をたどって現代(いま)の英語の「なぜ」に迫ります。

大修館書店

ではなかったのです。それは学校で学ぶ文法と競うように発達し、今に伝わった「もうひとつの英文法」でした。それがわかると映画や小説に現れる人々がいっそういきいきと輝いて見えました。

本書は映画や小説に現れる英文法の「なぜ」を解説したものです。作品とその文法は切り離すことのできなません。作品にどのような英語・英文法が使われているのか、それをあらかじめ知ることができれば便利です。そこで巻末には事項索引・語句索引とともに、作品名の索引も用意しました。この本は英文法書ではありませんが、英語・英文法という視点からのブックガイド・映画ガイドでもあります。

映画や小説を楽しまれる中で本書に取り上げた表現に出会われた時、「あの言い方だ」と思い出していたただくことがあれば、本書もいささかのお役に立ったかと、うれしく思います。

2021年3月

著者

目次

まえがき ⅱ
本書での表記 viii

プロローグ：誤植ではなかった a accident 3

1 英語のたどった道 9

1.1 複雑な屈折をもっていた英語…9

1.2 屈折を落としていった英語…15

1.3 標準語と方言の誕生…17
(英文法こぼれ話) 現代英語に残る古英語 23

2 動詞と時制の謎：驚きの過去形・現在完了形 25

2.1 I seen / I done と言うのはなぜ…25

2.2 been だけで現在完了を表すのはなぜ…28

2.3 過去形が known なのはなぜ…30

2.4 過去形で現在完了を表すのはなぜ…34

2.5 Are you finished? のように言うのはなぜ…36
(英文法こぼれ話) アメリカ英語はアイルランドの香り 40

3 定冠詞・名詞・副詞の謎：教わらなかつた形 43

3.1 定冠詞：つけるの、つけないの?…43

3.2 複数なのに-sをつけないのはなぜ…46

3.3 real や awful を副詞に使うのはなぜ…50

3.4 anyways のように言うのはなぜ…54
(英文法こぼれ話) 小説の流儀：繰り返しを避ける 56

- 4 代名詞の謎：格の表し方 58
- 4.1 me を所有格に使うのはなぜ…58
- 4.2 me が主語の位置に現れるのはなぜ…61
- 4.3 them を those のように使うのはなぜ…64
- 4.4 Tom Sawyer he のように言うのはなぜ…66
 〈英文法こぼれ話〉「あなたたち」を何と言う 71
- 5 数と人称の謎：一致しないのはなぜ 75
- 5.1 we was / you was と言うのはなぜ…75
- 5.2 he don't / she don't と言うのはなぜ…80
- 5.3 〈3単現〉でないのに -s がつくのはなぜ…82
- 5.4 複数形に there's を使うのはなぜ…87
 〈英文法こぼれ話〉アイムランドの番り漂う3人の作家 90
- 6 黒人英語の謎：敬格に見えるのはなぜ 92
- 6.1 初めて見ると驚く黒人英語…92
- 6.2 基本形で過去を表すのはなぜ…96
- 6.3 〈3単現〉なのに -s をつけないのはなぜ…99
- 6.4 are と is が現れないのはなぜ…101
- 6.5 人称にかかわらずなく be を使うのはなぜ…103
- 6.6 done で完了を表すのはなぜ…106
- 6.7 黒人英語はどこから来た…108
 〈英文法こぼれ話〉もうひとつの「風と共に去りぬ」 111
- 7 疑問文・否定文の謎：助動詞 do を使わないのはなぜ 116
- 7.1 What you doing? と言うのはなぜ…116
- 7.2 What you did? と言うのはなぜ…118
- 7.3 If I mistake not と言うのはなぜ…120
- 7.4 How come …? と言うのはなぜ…122
- 7.5 Have you …? と Do you have …? どちらを使う…125
- 〈英文法こぼれ話〉裁判で争われた黒人英語 129
- 8 語順の謎：said Poirot のように言うのはなぜ 132
- 8.1 「…とプロは言った」を said Poirot と言うのはなぜ…132
- 8.2 「…と私は言った」を says I と言うのはなぜ…138
- 8.3 So am I. (私もそうだ) と言うのはなぜ…142
 〈英文法こぼれ話〉翻訳の腕を見分ける法 146
- 9 綴り字と発音の文法：究極の言文一致 148
- 9.1 辞書にない綴り字が現れるのはなぜ…148
- 9.2 doin' にアポストロフがあるのはなぜ…153
- 9.3 gonna / wanna / dunno と綴るのはなぜ…156
 〈英文法こぼれ話〉“OK”と“All right”どちらを使う 159
- 10 圧力に屈した英文法 162
- 10.1 who と that どちらを使う…162
- 10.2 ain't が競争になるのはなぜ…166
- 10.3 二重否定で否定を表すのはなぜ…171
- 10.4 標準英語が二重否定を否定に使わないのはなぜ…175
 〈英文法こぼれ話〉「正しい」ことば、「誤った」ことば 178
- エピソード：プア・チヌー・カンの英語 180
- あとがき 184
- 参考書目 186
- 索引 190

生物はなぜ死ぬのか

小林武彦

死生観が一変する
現代人のための
生物学入門!

遺伝子に組み込まれた「死のプログラム」とは?



講談社現代新書



ISBN978-4-06-523217-0
C0245・¥900E (0)



定価：本体900円（税別）

1.920245009004

生物はなぜ死ぬのか ■ 小林武彦

講談社現代新書

2615

- 宇宙人から見た「地球の素晴らしさ」
- 遺伝物質DNAとRNAの絶妙な関係
- ヒトだけが死を恐れる理由
- 超長寿のハダカデバネズミは、なぜがんにならないか
- 「若返り薬」の実現性
- 老化細胞は「毒」をばらまく
- ヒトが生きる目的は、子孫を残すことだけではない
- 有限の命を持つからこそ、「生きる価値」を共有できる

目次

はじめに 3

第1章 そもそも生物はなぜ誕生したのか

13

- 天文学者になればよかった 14
- 「この世の始まり」を見る方法 18
- 生き物の「タネ」の誕生 21
- 自己を複製し変革する細長い分子 25
- そして「正のスバイラル」が奇跡を呼んだ 29
- 無生物と生物の間には…… 31
- 早く生き物になりたい！ 35
- 生物の必須アイテム、リボソーム 37

- 生物の誕生は地球限定イベントか？ 40
- 宇宙人はいない？ 41
- 「奇跡の星」の歩き方 45
- 地球の美しさのひみつ 47

第2章 そもそも生物はなぜ絶滅するのか

49

- 「変化と選択」 50
- DNAとRNA、似たもの同士が存在する理由 52
- メジャーチェンジからマイナーチェンジの時代へ 54
- 最後のメジャーチェンジ その1——真核細胞の出現 55
- 最後のメジャーチェンジ その2——多細胞生物の出現 61
- 「独占」から「共存」へ、そして「量」から「質」へ 64
- 現在の地球は、過去最大の大量絶滅時代 67
- そもそも多様性はなぜ重要か 70

大量絶滅の後に起こること 72
 絶滅による新たなステージの展開 74
 ヒトのご先祖は異物好きなネズミ? 76
 絶滅によって支えられているもの 80

第3章 そもそも生物はどのように死ぬのか

食べられて死ぬという死に方 84
 食べられないように進化した生き物 87
 寿命という死に方はない 88
 大成功した原核生物の生存戦略 92
 老化しない、細菌的死に方 94
 原細胞真核生物的死に方 96
 昆虫は、もともと進化した生き物? 102
 生殖で死ぬ、昆虫的死に方 104

大きさと寿命が決まる、ネズミ的死に方 107
 超長寿、バダカデバネズミ的死に方 110
 大型の動物の死に方 113
 食べられないことが生きること、食べることが生きること 115

第4章 そもそもヒトはどのように死ぬのか

2500年前まではヒトの寿命は15歳だった 118
 ヒトの最大寿命は115歳!? 120
 ヒトは老化して病気で死ぬ 122
 日本人の死因 124
 進化のカギとなる「良い加減の不正確性」 126
 老化はいつ起こるのか? 130
 細胞が老化すると体も老化する 132
 老化細胞は「毒」をばらまく 133

巻末

細胞は約50回分裂すると死ぬ 136
 DNA複製の2つの弱点 137
 テロメアが細胞の老化スイッチをオンにする 139
 テロメアと個体の老化は関係ない? 144
 なぜ細胞老化が必要か 146
 がん化のリスクを避ける2つの機能 149
 幹細胞も老化する 152
 老化が速く進行する病と原因遺伝子 153
 早期老化の原因は「DNAの傷」 157
 進化によって獲得された老化 159

第5章 そもそも生物はなぜ死ぬのか

死はヒトだけの感覚 163
 多様性のために死ぬということ 165

多様性を生み出す「性」という仕組み 169
 細菌が持つ多様性の仕組み 171
 子供のはうが親より「優秀」である理由 173
 多様性の実現に重要なコミュニティによる教育 174
 コミュニティが作る個性 176
 長生き願望は利己的なのか? 178
 アンチエイジング研究とはなんぞや 179
 寿命に関わる遺伝子 181
 少なめの食事は健康にいい? 184
 リボソームRNA遺伝子の安定性のメカニズム 185
 もともと不安定な遺伝子が寿命を決める? 189
 寿命を延ばす薬の開発 191
 炎症を抑え、老化を抑制する方法 193
 他の生物に学んで模倣する技術 195
 ハダカデバネズミが長寿のワケ 197
 ヒトはハダカデバネズミになれるか? 199

定価

死は生命の連続性を支える原動力 202
ヒトの未来 204
AIの出現で人類の進化の方向が変わる!? 207
死なないAIとヒトはどのように付き合えばいいのか 208
ヒトが人であり続けるために 212
おわりに 216

総目次

第1章 そもそも生物はなぜ誕生したのか

Unlocking the Mysteries of the English Language

英語の歴史から考える 英文法の 「なぜ」

朝尾幸次郎 著

英語の歴史をたどれば、
現代英語の「なぜ」の
起源が見えてくる

英語の「進化」の過程をひもとくと、
元々あった「規則」が現れます。

例外が多い英文法が
すっきり腑に落ちる、
謎が解ける1冊

大修館書店

深く理解できます。とはいえ、本書は英語史の知識を前提としてはいません。だれでもわかりやすく読めるよう次のような工夫をしています。

英語史の知識を前提にしない 英語史がはじめての人にもわかりやすく読んでいただけます。

用例に語らせる 良質な用例を示すことに意をいたしました。良質な用例は百の解説に勝ります。用例は映画、小説、有名人のことなど実際の例です。場面と文脈に即して文法形式の意味をわかりやすく理解できます。

キーワード 本書では内容の順序が一般の文法解説書とは異なります。そこで、章の内容がわかるよう、冒頭にキーワードをおげ、代表的な疑問を示しました。

本書は英文法解説書であるとともに、英文法物語でもあります。第1章はアングロサクソンのブリテン島侵入の話から始まります。英文法の解説書が民族抗争の話から始まるのは奇異に思われるかもしれませんが。しかし、現代英語とその文法の成立には民族の抗争が深くかかわっており、その背景を知らば、英語と英文法の成り立ちをより深く理解できます。

各章はそれぞれ独立して読むことができます。しかし、第1章「英語の始まり」からページを開いていただくと、英語の成り立ちを俯瞰することができ、後の章もわかりやすく読めるでしょう。

本書を読み進まれるなかで、「ああ、そうだったのか」と藤をたたいていただけたところがあれば、これほどうれしいことはありません。

著者

目次

まえがき vii
本書での表記 x

1. 英語の始まり 3

1.1 ブリテン島の攻防…3

1.2 現代英語…4

1.3 近代英語…5

1.4 中英語…7

1.5 古英語…9

(英文法こぼれ話) 日比谷公園のルーン文字 12

2. 「てはをは」はどこにある 13

2.1 「は」はどこにある…13

2.2 屈折の話…14

2.3 英語は聞き取りにくい…21

(英文法こぼれ話) アポストロフイ一論争 24

3. 代名詞にだけ主格・目的格があるのはなぜ 25

3.1 古い姿を残す1人称代名詞…25

3.2 単数にも複数にも you を使うのはなぜ…27

3.3 文法的性を捨てた3人称代名詞…29

3.4 同じ起源だった who, what, why…33

3.5 主格と目的格のせめぎあい…35

(英文法こぼれ話) who と whom, どちらを使う 37

- 4 屈折はなぜ消えた 38
 - 4.1 英語消滅の危機…38
 - 4.2 消えた屈折…40
 - 4.3 代名詞 they はどこから来た…42
- (英文法こぼれ話) ポアロはことばの名探偵 45
- 5 語はどこへ行った 47
 - 5.1 主語・目的語は何でわかる…47
 - 5.2 なぜ It's me. と言うのか…52
 - 5.3 なぜ There is/are と言うのか…54
 - 5.4 なぜ go home と言うのか…56
- 6 (3単現) だけでない動詞の謎 58
 - 6.1 不規則動詞は例外か…58
 - 6.2 (3単現) に -(e)s をつけるのはなぜ…60
 - 6.3 be 動詞が無秩序なのはなぜ…64
- (英文法こぼれ話)
- 7 トム・ソーヤーの冒険に現れる中英語の (3単現) 68
 - 7 未来形はどこにある 70
 - 7.1 「未来形」の謎…70
 - 7.2 will が未来を表すのはなぜ…73
 - 7.3 shall が未来を表すのはなぜ…77
 - 8 仮定法は仮定を表すのか 80
 - 8.1 なじみの薄い「法」…80
 - 8.2 ものの見方・とらえ方…82
 - 8.3 使節に現れる仮定法現在…84
 - 8.4 影の薄い仮定法…86
 - 8.5 過去形で現在を表すのはなぜ…89
 - 8.6 命令文に動詞の原形を使うのはなぜ…94
- 9 can, may, must に s をつけないのはなぜ 96
 - 9.1 can に (3単現) の -s をつけないのはなぜ…96
 - 9.2 仮定法の意味を担うようになった may…99
 - 9.3 なぜ must には過去形がないのか…101
 - 9.4 could, might の由来…103
- 10 覚えきれない単語の謎 107
 - 10.1 英語史上最大の危機…107
 - 10.2 こんなに語彙が多いのはなぜ…111
 - 10.3 不思議な綴り字の謎…115
- (英文法こぼれ話) U・V・W の謎 119
- 11 前置詞 of の意味はなぜ混乱している 121
 - 11.1 「の」では理解できない…121
 - 11.2 前置詞 of が所有格の意味を表すのはなぜ…125
 - 11.3 所有格と of のどちらを使う…128
- 12 英語は歴史的かまづかい 132
 - 12.1 母音を目で見る…132
 - 12.2 姿を変えた英語の母音…134
 - 12.3 規則的に不規則な英語の綴り字…141
- (英文法こぼれ話) ghost の謎 143
- 13 A の謎：可算・不可算はどうして決まる 144
 - 13.1 数詞から生まれた不定冠詞…144
 - 13.2 可算・不可算はだれが決めた…146
 - 13.3 形あるもの・ないもの…149
 - 13.4 なぜ a few と言うのか…153
- (英文法こぼれ話) 歴史に残った不定冠詞のつけ忘れ 156

14 定冠詞の語: the はつけるの、つけないの 157

14.1 指示代名詞から生まれた定冠詞…157

14.2 認識の共有…160

14.3 輪郭をつくる…161

14.4 とりたて…165

(英文法こぼれ話)

ハックルベリー・フィンとトム・ソーヤー 171

15 関係代名詞に that と wh- があるのはなぜ 173

15.1 that を接続詞に使うのはなぜ…173

15.2 that, who, which, what を関係代名詞に使うのはなぜ…175

15.3 関係代名詞は省略されたのか…183

(英文法こぼれ話) 二重否定は肯定か 185

16 that で程度・結果を表すのはなぜ 187

16.1 なぜ so/such … that と言うのか…187

16.2 なぜ so that … で結果・目的を表すのか…191

16.3 なぜ that が「そんなに」と言う意味になるのか…193

17 不定詞に to がつくのはなぜ 195

17.1 なぜ「不定詞」と言うのか…195

17.2 不定詞に to がつくのはなぜ…197

17.3 疑問文・否定文に do/does/did が現れるのはなぜ…199

(英文法こぼれ話) 明治時代の助動詞 do 205

18 不定詞は何を表す: to 不定詞と原形不定詞 206

18.1 to 不定詞の意味はどこから生まれる…206

18.2 動名詞と to 不定詞、何が違う…209

18.3 知覚動詞と使役動詞: 原形不定詞を使うのはなぜ…214

19 現在完了形に have を使うのはなぜ 221

19.1 現在完了はなぜ (have + 過去分詞) なのか…221

19.2 完了・結果・経験・継続の意味になるのはなぜ…224

19.3 'なぜ have to という言い方をするのか…227

20 進行形は進行を表すのか 232

20.1 進行形はなぜ (be + ...ing) なのか…232

20.2 クロムズアップで見せる進行形…235

20.3 なぜ be going to という言い方をするのか…241

あとがきに代えて——「オックスフォード英語辞典」を使う 243

参考書目 248

索引 251

牛頭天王と

増補新版

蘇民将来伝説

消された異神たち

川村湊

Kawamura Minato



「疫病退散」の

靈験ゆきごころ

今も各地に伝わる

民間信仰

蘇民将来の

子孫とほ

近代天皇制下に

圧殺された牛頭天王の

由来をたどり

日本人の魂の源泉を探る。

第59回「読売文学賞受賞」の

秀作を新訂増補！

牛頭天王と藤原氏(日本書紀)

序章 藤原氏と牛頭天王の系譜

第一部 備後から京都へ……………9

第一章 「証國」へ通う道……………10

- 1 「備後風土記」逸文 / 2 神の道の証國社 / 3 備前・広島の天王社
- 4 神戸・証國社 / 5 八坂・岡崎・栗田 / 6 「牛頭天王屋敷辨」

第二章 藤原氏はどこから来たか……………57

- 1 「藤原氏系図」藤原氏 / 2 白戸氏との縁 / 3 白戸公とは誰か
- 4 白戸公と藤原氏 / 5 「日山之本圖」

第三章 藤原氏とは誰か……………65

- 1 藤原氏の系図 / 2 少将井信仲 / 3 藤原の「住」
- 4 藤原氏の系図 / 5 コタノ氏の系図 / 6 神岡神社と証國社

第四章 牛頭天王の系譜……………127

- 1 「牛頭天王之類」ヲ尋ねて / 2 藤原氏の系図 / 3 藤原の儀式
- 4 藤原氏の系図 / 5 牛神信仰 / 6 藤原の系図
- 7 「牛頭人身二神の系図」

第二部 伊勢から津島へ 173

- 第一章 伊勢と藤原の系 174
 - 1 俊成命遷幸 / 2 河内から津島へ
 - 3 藤原たちの系 / 4 伊勢の花嫁

第二章 津島天王社とその祭 191

- 1 和魂と真魂 / 2 天王川のはとり / 3 津島と対馬
- 4 伊勢と津島 / 5 神と糸の祭 / 6 牛頭天王儀式

第三部 近江から物部村へ 237

第一章 牛尾山豊奈麻 238

- 1 河原市米青 / 2 尊大羅王の子孫
- 3 牛尾山の墓 / 4 牛御子とは誰か

第二章 八王子神群像 257

- 1 俊成命神の孤魂 / 2 比沙門天王とその眷属 / 3 尊大羅王の系譜

第三章 物部村の陰陽師たち 275

- 1 ひとなき遊辭文の世界 / 2 もう一つの「天狗軍の祭文」 / 3 源氏の「陰陽文」

第四部 みちのくの信民たち 289

第一章 藤原系と信長信長 291

- 1 藤原系の分布 / 2 藤原と信長 / 3 北斗の風神

第二章 摩多羅神の夜 304

- 1 丘屋寺牛祭 / 2 毛織寺の摩多羅神祭 / 3 文皇御命降部臣
- 4 「牛頭」へ即れ / 5 摩多羅神と牛頭天王の姿身

第三章 聖路王の末裔たち 335

- 1 初國王の山 / 2 修羅と聖路王 / 3 用賀神社の夏草
- 4 「むすだ」の歳菜 / 5 東朝天王其縁起

終章 362

- 1 牛頭天王と牛頭前 / 2 小原天王社
- 3 藤原將來札 / 4 七天王縁起

補遺

江戸の牛頭天王 366

予キスト

- ① 備後風土記一巻文 10
- ② 「紙間牛頭天王御縁起」 47

- ⑥「紙圖大男神尊」… 209/165 78
- ⑦「牛頭天王祭文」… 209/165 78
- ⑧「牛頭天王儀式」… 209/165 78
- ⑨「河原田茶書」… 354 239
- ⑩「源田一盛圖」… 354 239
- ⑪「菅原内伝念持玉成集」牛頭天王彦… 119
- ⑫「伊勢天文本神祇歌」天むらの歌… 180
- ⑬「牛頭天王鳥渡り」… 216
- ⑭「式外八書牛頭天皇」… 329
- ⑮「備後西城尾神祇院本集」紙圖の紙… 359

- あとがき… 397
- 増補新版あとがき… 400
- 参考文献… 402

増補新版
牛頭天王と蘇民将来伝説
 —消された異神たち—

免疫力

正しく知って、正しく整える

藤田紘一郎
KOICHIRO FUJITA
◎東京医科大学名誉教授

ワニブックスPUBS所書



ウイルスに
絶対負けない
免疫力パワーを
手に入れる
40

家族で
今日から
始めよう!

免疫力 正しく知って、正しく整える



9784847061660



1920277008808

ISBN978-4-8470-6166-0

CDZ77 ¥980E

定価 本体880円+税

ワニブックス

藤田紘一郎

◎プロフィール

1939年、旧濱州生まれ、東京医科大学卒業
 東京医科大学名誉教授、東京医科大学
 感染症学講座教授、感染症学講座長
 1997年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長
 2009年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長
 2014年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長
 2015年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長
 2016年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長
 2017年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長
 2018年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長
 2019年、アメリカ合衆国、ミネソタ州、ミネソタ大学
 医学部、感染症学講座教授、感染症学講座長

はじめに 3

第1章 「免疫力」を高めるには、免疫を正しく知ること 17

私たちは強い免疫力をもって生まれてきた 18

感染症にかかるかどうかは、免疫力による 20

免疫の働きの中の3つの柱「感染の防御」「健康維持」「老化予防」 24

1つの食品だけでは免疫力を高められない 25

「自然免疫」は生まれながらに備わった原始的な免疫システム 28

自然免疫の主体は「好中球」「マクロファージ」「NK細胞」 30

私たちは「抗体」という強力な武器をつくり出せる 32

「抗体」がつくられるまで、3〜7日もかかる 35

獲得免疫の本陣に陣取る「司令塔」と「殺し屋」 37

自然免疫は、風邪のウイルスとどのように闘うのか 40

免疫力の低下に「規則正しい生活が大切」な理由 43

バイキンと仲よくする生活が、自然免疫を強くする 47

私はわが子に「落ちたものを食べなさい」と教育した 48

アレルギーの予防にも、自然免疫の力が重要 52

風邪で発熱するのは、獲得免疫が働いている証 54

発熱はなぜ夜に起こるのか 57

鼻を擤えておいてこそ、ワクチンの効果は高まる 61

寄生虫との共生を断ち、アレルギーに悩まされるようになった 64

日本人は「アレルギーになりにくい民族」だった 68

「アレルギーを起こさない特別な抗体」がある 70

「キタナイ」という理由で微生物を排除しない 72

アピキス症もアレルギーの一つ 74

新たな感染症は、文明社会の隠されたリスク 76

キタナイはキレイ、キレイはキタナイ 80

手洗いもやりすぎれば、感染症にかかりやすくなる 82

1日に何度も手洗いをしてはいけない 84

ウイルスの目的は「殺人」ではなく「共生」 87

第2章 免疫力は「腸内細菌」で強くなる

91

- 人の身体は9割が細菌でできている 92
- 人の腸は「ちくわ」のようなもの 94
- 腸内細菌には免疫力を高める「黄金バランス」がある 97
- 免疫力を高める「腸内フローラ健康法」 99
- 「茶を飲む」にはかり頼ってはいけない 101
- 毎日の大便には、免疫力の状態が表れる 105
- 腸に「空き家」を増やしてはいけない 107
- 加工食品は免疫にとって「異物」 110
- 免疫は「増む」ことで発達した 113
- 悪玉菌が免疫に排除されないわけ 116
- まずは週間続けよう 119
- 熱心になりすぎるのもよくない 121

第3章 免疫力を上げる食べ物、下げる食べ物

127

- 食事の6割を野菜や豆類にする 128
- 発酵食品は、なぜ身体によいのか 130
- 腸内細菌の好物は、食物繊維とオリゴ糖 132
- 腸内フローラの状態を決める土壌菌のパワー 134
- 太っている人の免疫は暴走しやすい 136
- ヤセ菌が増えれば、本りにくい身体になる 138
- 風邪を引いても高熱を出さずに済む方法 140
- 水溶性の食物繊維で短腸菌叢を増やす 142
- 腸の掃除には「水」がよい 144
- 納豆菌にはプロバイオティクスを増やす力がある 146
- 「生産者」と「殺菌者」で選んだこと 148
- 「野菜を食べたつもり」になっていませんか 150
- バナナを食べて免疫細胞を増やす 152
- エサがないと腸内細菌は小腸の粘液層を食べてしまう 154

免疫強化の救世主として「なんでも煮し野菜」	156
毎日のキノコが体内環境を向上させる	158
日本人は特別な腸を持っている	160
サプリメントだけではビタミンを合成できない	162
便利で文明的な生活の落とし穴	164
「旬のもの」を食べる人ほど「病気をしにくい」	166
7色の野菜をそろえて食べると健康効果アップ	168
アブラナ科の野菜を食べている人は、死亡率が低い	170
免疫力アップのナンバーワンは「ニンニク」	172
キャベツがマイクロアーシの働きを強くする	174
感染症で悪化するかどうかは、ふだんの「池」が力ず	176
「炎症を抑える池」は刺し身にあり	178
肉を「健康悪」と敬遠する人は、早死のリスクが	180
豆腐をよく食べる人が持つ最強の腸内細菌	182
パンを食べる人は「腸もれ」を起しやすく	184

第4章 「笑う」「寝る」「好きなことをする」で 免疫はる劇上がる

免疫力の30パーセントは「心」でつくられる	187
うつ病は、人間を守るために免疫システムがつくった病	188
朝寝も免疫力を低下させる原因になる	190
脳がつくり出す「恐怖に対する不安」には注意を	192
人間は身体の内側に巨人の名産を持っている	194
免疫力は心のあり方しだいが変わる	196
「1時間笑う」ことが免疫力アップのコツ	198
足の筋肉を衰えさせてはいけない	200
自律神経のバランスは、呼吸で整える	202
うがいでは感染症を予防できない	204
免疫力をアップする水の3つの条件	206
1日1回の人浴が女予防に効く	208

睡眠不足は免疫を下げるものはない	216	214	212
腸内細菌は夜に活動する	216	214	212
体内時計のズレをリセットしよう	216	214	212
おわりに	216	214	212

第1章 「免疫力」を高めるには、免疫を正しく知ること



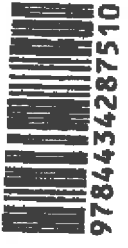
山口昇 Yamaguchi Noboru 著

「人生は
晩年には
あり！」

現在の長寿社会に
早すぎる
定年退職を
迎えてしまった
シニアたちに贈る――
晩年を
輝くものにする
さまざまな
その方法!!

興家社

ISBN978-4-434-28751-0
C0036 ¥1000E



9784434287510



1920036010004

定価：本体1,000円＋税

発行 興家社 発売 星雲社

.....

第1章 人生100年時代とは
第2章 人生のゴールドエイジ
第3章 シニアの日常生活
第4章 シニアの健康管理
第5章 閉居体離 私的人生雑誌より
第6章 最終章

.....

目次

前書き 7

第一章 人生100年時代とは	10
人生100年時代の幕開け	10
100年ライフの「ライフシフト」	14
100年ライフお金の問題	19
100年ライフと貧困問題	23
100年ライフの多世代同居時代	26
「ライフシフト」を読み終えて	31
私の50年未来予測	32
第二章 人生のゴールアンエイジ	36
晩年も輝く人生を	36

現代シニアのゴールドエイジ	40
長徳敏先生	48
シニア世代の責任	51

第三章 シニアの日常生活	60
シニア生活の折り目と身だしなみ	60
シニア夫婦の距離感	65
シニアの会話	68
シニアの読書	73

第四章 シニアの健康管理	78
健康長寿「貝原益軒の養生訓」	78
現代シニアの養生訓	86
シニアの健康トレーニング	93
私の病歴	101

第五章 閑話休題 私の人生雑記帳より	106
終戦75周年記念日に思う	106
同期同級生	113
働くこと	118
新型コロナ禍の中で	125

第六章 最終章	134
終活とは	134
遺言状と尊厳死宣言	137
終の棲家	143
もし連れ合いに先立たれたら	151
自立共同生活のすすめと私のシニアハウス計画の顛末	154

あとがき	159
------	-----

R3年

4月30日



小阪 裕司

Yuji Kosaka

「顧客消滅」時代のマーケティング

ファンから始まる「売れるしくみ」の作り方

*sapientium verba proccuram sententiam implerent
navigant veterant quamvis tempus est
et prudentiam consiliis*

★営業自薦でも前年比150%
を達成したレストラン

★「深夜営業NG」でも
売上を維持したバー

★取引先が次々とファン
になるB to B企業 etc.



コロナ禍でも 売上を伸ばし続ける たった一つの方法

定価: 本体870円(税別) PHPビジネス新書

「顧客消滅」時代のマーケティング 目次

序——2020年4月、顧客が消えた

第1章

「顧客消滅」時代のマーケティングとは

1.1 コロナショックは世の中をどう変えたのか ——来るべき未来の前倒し

22

- 衆社会の歴史上人の流れが初めて止まった 22
- 特に苦勞したのはサービス業 24
- 人が戻らなかつたのは「無意識の選別」 25
- 一度使つてみたら「ZOOZOTOWN」の歌に!? 28
- 「昨日の夜からクワクワが止まらないのー」 29
- 人々が買わなくなつたのは「中途半端なもの」 32

1.2 あの店が「コロナショック」でも売上を増やせた理由——

36

- 今起つてゐることは「未来の前倒し」に過ぎない 34
- 4月に「前年比+50%」を達成した高級レストラン 36
- 「深夜営業NG」の絶対命令からバーを救つたものとは? 38
- フローではなくストックの顧客を持っているか 40
- フローとストックの差に懸念 42
- ストック型のビジネスにとって「立地」は重要ではない 46
- イトイもの余つた暇があるという間に 47
- 「手が打てる」ことが重要 49
- 「顧客リスト」という資産 50

1.3 「心が豊かになる」とビジネスにとって、 今はチャンスである

53

- 「顧客の時間」はむしろ増えている 53
- 一日に幾百万円の服を買つた女性が語つた「ある事情」 55
- こうして語る「対症療法のリナ」 58

	□「GOTO」はモルヒネである 58	
1-4	B to Bビジネスも「アローからストック」へ 60	
	□ B to B企業を支えるのも、結局は「最終顧客」だ 60	
	□ 観光客が消滅。そのとき、老舗が仕掛けたある施策とは？ 61	
	□ 取引先を「ストック化」せよ 64	
	□ サプライチェーンそのものの消滅を考える 66	
	□ あなたの「本当の顧客」は誰ですか？ 67	
1-5	マス・マーケティングの限界 ——「マスク」と「寛政の刃」から見えること—— 70	
	□ 「CM界の大ヒット」が久しく生まれていないワケ 70	
	□ 「F1」「F2」などというくりはもはや意味がない 72	
	□ 「やっぱりマスク」の原点回帰ほど危険なものはない 75	
	□ 社を挙げて「販売ヤー」になるという風 74	
	□ アマゾンに勝つ方法はあるのだが…… 76	
	□ 「寛政の刃」の本題——なぜあれだけ「クセが強い」作品がとつたのか 77	
	□ 人口8万人の街で、1万人のファンを持つハイパー店 79	

第2章

「ファンダム」をどう作るか
——顧客消滅時代のマーケティング実践編

2-1	すべての活動は「顧客リスト」から始まる 84	
	□ 「お客」を「顧客」にしていくために 84	
	□ 養石店が「顧客リスト」? 86	
	□ リストは、潤めなくては意味がない——多くの企業が陥るワナ 87	
	□ 関係を作り、それから「買ってもらく」。この順番を間違えない 89	
	□ 過去の顧客リストが「打ち出の小づち」になるとき 90	
	□ 生粉与喜の権——リストはあくまで自社で持つ 92	
	□ 顧客リストがない恐怖 94	
2-2	「ファンダム」をどう作るか ——顧客との「絆」の深め方 96	
	□ ファンコミュニティの育成はどんな組織にこそ必要 96	
	□ 「自分」を譲れ——自己開示は威力抜群 99	

第3章

B to Bビジネスも「ファンダム」がカギを握る

3-1 取引先をファンにせよ

—— B to Bも結局「人」で決まる —— 112

- 「ファンダム」はB to Cだけのものが 112
- 自己顕示で営業担当者がアイドル化!? 114
- 「一緒に学んでいく」姿勢がファンダムを作る 116
- 協力会社もファンにしてしまう 118
- 顧客の「オンラインベション」もコミュニケーションから 120
- 人の「シミュレーション」境界をどう克服するか 122

3-2 商品開発の在り方が変わる

—— 顧客を知らずして、モノは作れない —— 124

- 顧客のことを知っていますか? 124
- インタビューでは聞き出せない「本音」を引き出すコツ 126
- 顧客への投資は、研究開発よりも確実!? 127
- 商品が売れた原因は、それこそ無数にある 129
- 「つまみ食い」では成果が出ない 130

第4章

感性と価値で創られる市場とは

4-1 コロナ禍は「自分たちの提供価値は何か」を見直す絶好の機会

- フローが途切れたときこそ「自分たちの提供価値」を見直すチャンス 134
- 消えた観光客そして見えてきた「本当の顧客」 135
- 刺身やレストランが行った「価値のパッケージ化」とは? 138

- コロナ時代でも「リアルな場作り」はやっぱり重要 100
- もてなしの工夫は、ほんの小さなことでいい 102
- 商品数を絞り込むことで「価値観」がより明確になる 104
- 「祭り」を作る 106
- ファンダムの罅隙の形は「共創」である 108

- 今こそむしろ「実店舗」に固執せよ 141
 - 「ラストワンマイル」を誰と組むか 143
 - 感性で市場は創造される 145
- 4.2 ミッション探しとビジネスは同時並行で 148
- まきは始める。ミッションはお客さんが教えてくれる 148
 - アートとは何か——ビジネスもまた「芸術作品」になり得る 150
 - 「まね」ないで「まねる」 151
 - 売れ続ける店の二つの特長——ゲーム型は壊え尽きる 152
 - 楽しいか／愉しくないか、美しいか／美しくないか 154
 - あなたのアートはすでにある 156

第5章

組織を変える、自分を変える

- 5.1 ガチガチに硬直化した「人と組織」を変える 160
- 変革の三段階——ポイントは「解決」にあり 160

- 「なかなか動けない人」を動かす、とっておきの方法とは？ 162
 - 組織をスムーズに「解決」するには 164
 - 人を変える時、その重要なポイントとは？ 166
 - 社内でも「ファンダム」を作るといふ意識を 167
- 5.2 自分の価値を高めるために 170
- 自分を高めるためにも「標」につかれ 170
 - 「事例」はあなたの燃料となる 172
 - 「本物」の見抜き方 174
 - 本物ほどその価値を伝えられていない？ 175
 - 自分自身も価値の高い人間になる 176
 - 知識は「実認知」にしないと意味がない 178

- 5.3 磨くべき四つの感性とは？ 179
- ビジネスにおいてなぜ「感性」が重要か 179
 - 「部分ではなくシステム全体を見る」 180
 - 「因果全体を見る」 182

- 「パターンをとらえてモデル化する」 184
- 「メタレベルとベタレベルを自由自在に行き来する」 185

終章

「アフターコロナ時代」に必要なもの

- 「顧客消滅時代のマーケティング」は、コロナ後にこそ求められる 190
- これから一躍現業化する三つの未来 191
- 業種分類は消滅する 192
- 多くのビジネスが「教育産業」になっていく 195
- 社交サロンが隆盛する 197
- 多くの情報を集めたうえで「アクトチェック」を 198
- 先が見えない時代ビジネスにより「喜び」を 200
- 目指すは「顧客がつぶさない会社」 202
- 「不要不急」だが「大事なもの」 204

編集協力：スタジオ・チェックテール
 監修：峯岸善志

第1章

「顧客消滅」時代のマーケティングとは